In partnership with Canada

یونیسف
ہر بچے کے لیے

UNDP

Directorate of Professional Development (DPD)

KPESED
Khyber Pakhtunkhwa Elementary & Secondary Education Department

Implementation Support Unit
KPESED
Directorate of Elementary and Secondary Education

نوبالغ افراد کے لیے

زندگی گزارنے کی مہارتیں

DIRECTORATE OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT, KHYBER PAKHTUNKHWA
CHARSADDA ROAD PESHAWAR
Phone Fax No. 091-9224783 **Email:** director.dpd@kpese.gov.pk

No. 1841 **/LSBE Training/2022-23** **Dated Peshawar, the October 6th, 2022**

Mrs. Momina Ashfaq
Education Officer UNICEF,
Peshawar

Subject: **USE OF MANUAL TITLED "نوبالغ افراد کے لیے زندگی گزارنے کی مہارتوں کی ٹول کٹ" FOR TRAINING OF TEACHERS**

Memo:

I am directed to refer to the above captioned subject and to convey that after the incorporation of all changes/ alterations in the training manual titled "نوبالغ افراد کے لیے زندگی گزارنے کی مہارتوں کی ٹول کٹ" by UNICEF Peshawar, which were suggested by the review committee during the review workshop held on August 5th and 6th, 2022 at RPDC (M) Jamrud Khyber, hence the updated version of the training manual titled "نوبالغ افراد کے لیے زندگی گزارنے کی مہارتوں کی ٹول کٹ" can be used for training of teachers.

-Sd-
Additional Directress (Academic)

Endst: Even No. & Date:

Copy for information to the:

1. Secretary to Government of Khyber Pakhtunkhwa, Elementary & Secondary Education Department Peshawar.
2. P.S to Director Local Directorate.

Additional Directress (Academic)

اس تربیتی کتابچے کے جملہ حقوق بحق یونیسیف پشاور کے ہیں۔

تربیتی کتابچہ	:	نوبالغ افراد کے لیے زندگی کی مہارتیں
سن اشاعت:	:	2022
تیار کردہ:	:	یونیسیف، پشاور
نظر ثانی	:	ڈی پی ڈی پشاور
زیر نگرانی:	:	ڈائریکٹر پروگرامز

ایمپلیمنٹیشن سپورٹ یونٹ

ڈائریکٹریٹ آف ایلیمنٹری اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن خیبر پختون خوا

اعتراف

بہتر زندگی گزارنے کی مہارتیں سیکھنا اوران کوعملی زندگی کا حصّہ بنانا معاشرے کے ہرفرد کی ضرورت ہے۔خاص طور پر بلوغت کے ابتدائی مراحل سے گزرنے والے افراد کوان مہارتوں سے رُوشناس کرانے کا عمل کامیاب اورخوش گوارزندگی گزارنے کی ضمانت فراہم کرسکتا ہے۔اسی مقصد کے پیشِ نظر یونیسیف ، پشاور نے تعلیمی لحاظ سے کمزورعلاقوں کے نو بالغ افراد کوزندگی گزارنے کی مہارتیں سکھانے کے لیےاس تربیتی کتابچے کوتیّار کیا ہے تا کہ اس بنیادی کمی کو پورا کیا جاسکےاور یہاں کے شہریوں کوبھی معاشرے کے مفید شہریوں کے دھارے میں لایا جاسکے۔

اس کتابچے کی تیّاری میں جن ماہرین نے کام کیا، یونیسیف ، پشاوران کی خدمات کا تہہ دل سے اعتراف کرتا ہےاورخصوصاً ڈائریکٹوریٹ آف پروفیشنل ڈیویلپمنٹ، پشاورکاممنون ہے،جس نے کتابچے کی نظرِ ثانی کے لیے ماہرین کاانتظام کیااوراغلاط کی تصحیح کر کے اسے اشاعت کے قابل بنایا۔اُمیدواثق ہے کہ یہ تربیتی کتابچہ متعلقہ مقاصداوراہداف کے حُصول میں معاون ثابت ہوگا۔

سیدہ ام لیلیٰ جعفری

ڈائریکٹر پروگرامز

امپلیمنٹیشن سپورٹ یونٹ

ڈائریکٹریٹ آف ایلیمنٹری اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن خیبر پختون خوا

نظر ثانی ورک شاپ برائے لائف اسکل بیسڈ ایجوکیشن مینول "نوبالغ افراد کے لیے زندگی کی مہارتیں" مرتّبہ: یونیسیف، پشاور

نظر ثانی ورک شاپ برائے "لائف اسکل بیسڈ ایجوکیشن مینول" نوبالغ افراد کے لیے زندگی کی مہارتیں مرتبہ: یونیسیف، پشاور، ریجنل پروفیشنل ڈیویلپمنٹ (مردانہ) جمرود، خیبر میں مورخہ ۴ تا ۶ اگست ۲۰۲۲ء منعقد ہوئی، جس میں شریک ماہرین مضمون نے مینول کے مسودے کا عرق ریزی سے لفظ بہ لفظ جائزہ لیا اور اس کی تصحیح کے لیے درج ذیل اقدامات کیے:

۱۔ مسودے کو عمیق نظری سے دیکھتے ہوئے املا، صرفی ونحوی اور کتابت کی اغلاط کی درستی کی گئی۔

۲۔ سیشن کے لیے مقررہ اوقات کی تقسیم میں ضروری تصحیح کی گئی۔

۳۔ متن میں پائے جانے والے ابہام اور اشکال کو دور کیا گیا۔

۴۔ لفظ "سہولت کار" کی جگہ "تربیت کار" تجویز کیا گیا۔

۵۔ لفظ "نوعمر" کو "نوبالغ" سے بدل دیا گیا۔

۶۔ سیشن: ۲۳ میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا اسم مبارک نوٹیفیکیشن کے مطابق "حضرت محمد رسول اللہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وعلی آلہ واصحابہ وسلم" لکھا گیا۔

۷۔ متنازع/منفی تاثر دینے والے جملوں کی درستی کی گئی۔ جیسے:

"اس کے بھائی کا ایک دوست ہے، جو وزارت میں کام کرتا ہے۔ یہ شخص امتحانی پرچے چھپ کر فروخت کر رہا ہے۔" کی جگہ جملہ "اس کے بھائی کا ایک دوست ہے، جو امتحانی پرچے چھپ کر فروخت کرتا ہے۔" شامل کیا گیا۔

۸۔ جملوں/متن کو قابل فہم بنایا گیا۔

۹۔ رموز اوقاف اور مفرد مرکب الفاظ کی نفی کی گئی۔

۱۰۔ ترجمے کی اغلاط کی درستی یقینی بنائی گئی۔

درج بالا اغلاط کی درستی کے بعد لائف اسکل بیسڈ ایجوکیشن کا ٹریننگ مینول "نوبالغ افراد کے لیے زندگی کی مہارتیں" قابل اشاعت ہے۔

ڈاکٹر صفیہ نور

ایڈیشنل ڈائریکٹریس (اکیڈیمک)

ڈائریکٹریٹ آف پروفیشنل ڈیویلپمنٹ خیبر پختون خوا، پشاور

پس منظر

نو بلوغت کا دور ایک فرد کے زندگی کا سب سے اہم مرحلہ ہے۔ یہ بچپن سے جوانی تک کے عبوری مرحلے کے طور پر آتا ہے جس میں جسمانی، ذہنی و علمی، جذباتی اور معاشرتی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ زندگی کے اس مرحلے میں جب نو بالغ افراد والدین اور کنبے سے باہر اپنے تعلقات میں وسعت لاتے ہیں تو معاشرے میں پہلے سے موجود نظام کے زیر اثر قریبی رشتے داران کا خیال رکھ کر اور مدد کر کے پختہ انسان بننے میں ان کی مدد کرتے ہیں۔

حالیہ برسوں میں صنعتی انقلاب اور عالمگیریت کی وجہ سے ہمارے روایتی معاشرے میں بڑی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں اور ان کا اثر پورے معاشرے پر واضح دکھائی دیتا ہے۔ان تبدیلیوں کا اثر نو بالغ افراد پر بھی پڑا ہے۔خاندانی تعلقات کمزور ہوئے ہیں۔اخلاقی، معاشرتی، مذہبی اور ثقافتی کنٹرول کمزور ہوا ہے۔نو بالغ افراد میں ایک نئے طرز زندگی کا رجحان ابھرا ہے۔آج کی "انتہائی تیز رفتار مقابلے پر تیار دنیا" میں روایتی اصولوں اور تعاون کی عدم موجودگی نے نو بالغ افراد میں تناؤ بڑھا دیا ہے جس کے نتیجے میں ذہنی صحت کے متعدد مسائل جنم لے رہے ہیں۔ان مسائل میں افسردگی، اضطراب، تنہائی، مسترد کرنے کا رجحان، تفریق، غصہ، باہمی تعلقات میں تصادم اور ناکامی شامل ہیں۔اس کے علاوہ 2004 کی ایک تحقیق کے مطابق نوعمر افراد میں منشیات کا استعمال اور مجرمانہ رویہ اپنانا عام سی بات ہوگئی ہے۔

بہت سے ماہرین نے اس پریشان کن صورت حال کو دیکھتے ہوئے زندگی کی مہارتوں کی تعلیم تجویز کی ہے۔مثال کے طور پر عالمی ادارہ صحت کی 2017 میں مرتب کردہ تعریف سے پتہ چلتا ہے کہ زندگی کی بنیادی مہارتوں کو سیکھنے سے نو بالغ افراد کو جدید دنیا کی مشکلات سے نمٹنے میں مدد اور کامیابی مل سکتی ہے۔یہ مہارتیں انھیں اپنے دوستوں کی طرف سے دباؤ کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتی ہیں کیوں کہ ان کی مدد سے وہ یہ جان پاتے ہیں کہ ان کا کون سا کام موزوں ہے۔ان بنیادی مہارتوں سے نو بالغ افراد کو اپنی ذاتی، جذباتی اور معاشرتی نشو و نما میں درپیش مشکلات کا مقابلہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔زندگی کی مہارتیں بنیادی طور پر وہ صلاحیتیں ہیں جو نو بالغ افراد میں ذہنی تندرستی اور قابلیت کو فروغ دینے میں مدد دیتی ہیں کیوں کہ انھیں زندگی کے حقائق کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔زندگی کی مہارتیں متبادل تلاش کرنے، فائدے اور نقصان کے اندازے کی مدد سے مسائل حل کرنے کے دوران معقول فیصلہ کرنے کا اہل بناتی ہیں۔

زندگی گزارنے کی ان مہارتوں کو عموماً اس طرح سمجھا جا سکتا ہے کہ یہ نو بالغ افراد کو ذمے داری سے کام کرنے، پہل کرنے اور قابو پانے کے لیے بااختیار بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ اس کی بنیاد اس مفروضے پر ہے کہ جب نو بالغ روزمرہ کے تنازعات، الجھے ہوئے تعلقات اور ساتھیوں کے دباؤ سے پیدا ہونے والی جذباتی پریشانیوں سے آزاد ہو جاتے ہیں، تو ممکنہ معاشرتی بگاڑ یا بڑے خطرات کے سامنے آنے کے امکانات بھی کم ہو کر رہ جاتے ہیں۔ زندگی کی مہارتیں مثبت طرزِ عمل کی صلاحیتیں ہیں، جو افراد کو روزمرہ کی زندگی کے تقاضوں اور مشکلات سے موثر انداز میں نبرد آزما ہونے کے قابل بناتی ہیں۔ زندگی کی مہارتیں بے شمار ہیں۔ ان کی نوعیت اور تعریف ہر ثقافت اور ماحول میں مختلف ہو سکتی ہے۔ تاہم زندگی کی مہارت کے شعبے کا تجزیہ بتاتا ہے کہ یہ کچھ مہارتوں کا ایک بنیادی مجموعہ ہے۔ جو بچوں اور نو بالغ افراد کی صحت اور فلاح و بہبود کے فروغ میں مرکزی کردار ادا کرتی ہیں۔ ان میں مندرجہ ذیل مہارتیں شامل ہیں:

I. فیصلہ سازی کی مہارت
II. مسائل کو حل کرنے کی مہارت
III. تخلیقی سوچ
IV. تجزیاتی سوچ
V. باہمی تعلقات کی مہارت
VI. خود آگہی
VII. ہمدردی
VIII. جذبات کو قابو میں رکھنا
IX. تناؤ کا مقابلہ کرنا
X. حفاظت اور تحفظ

تربیتی ٹول کٹ کا مقصد

- نو بالغ افراد میں مثبت رویہ، طرزِ عمل اور زندگی گزارنے کی مہارتوں کو سیکھنے اور اس پر عمل کرنے میں مدد فراہم کرنا، جوان کے حقوق، بہبود اور ترقی سے متعلق امور میں حصہ لینے، بات چیت کرنے اور فیصلہ سازی کی صلاحیتوں کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کرتی ہے۔
- بچوں اور نو بالغ افراد میں یہ صلاحیت پیدا کرنا کہ وہ مشکلات پر قابو پا لیں اور اپنے ذاتی وسائل کا استعمال کرتے ہوئے خاندان اور معاشرے کی دیکھ بھال اور مدد سے مستقبل کی پریشانیوں سے نمٹ سکیں۔
- نو بالغ لڑکیوں کی استعداد بڑھانا کہ وہ تعلیم کے حق کے لئے آواز اٹھائیں اور وہ فیصلے جو انہیں متاثر کرتے ہیں ان فیصلوں میں ان کی رائے اور آواز سنی جائے

متوقع نتائج

شعور و آگہی میں اضافہ :

اس تربیتی مواد کی مدد سے 60 فیصد نو بالغ افراد کو زندگی کی مہارتوں کی تربیت دینے سے ان کے علم میں اضافہ ہوگا اور زندگی کی مہارتوں کے حوالے سے آگہی بڑھے گی۔ اس کی مدد سے انہیں شراکت، فیصلہ سازی کے اختیار اور آگے بڑھنے کے حقوق ملیں گے۔

اس مواد کی مدد سے 30 فیصد نو بالغ افراد جو تربیت حاصل کریں گے اور اس پر عمل پیرا ہو کر اپنی اور اپنی برادری کی ترقی کی فیصلہ سازی کے عمل میں حصہ لیں گے۔

تربیت سے کیا حاصل ہوگا؟

تربیت حاصل کرنے والے نوبالغ افراد کی تعداد :

موضوعات

موضوعات کا انتخاب نوبالغ افراد کی دل چسپیوں اور ضروریات کو مدنظر رکھ کر گیا ہے۔ان کا انحصار مفادات،عقائد،خواہشات اور طرزِ عمل پر بھی ہے۔اس کا انحصار ان نوبالغ افراد کی اپنی بصیرت،ثقافت،تعلیم، طبقے اور ان تمام مقامات پر ہے جہاں نوجوان جمع ہوتے ہیں اور وہ سبھی مسائل ہیں جن پر وہ کام ہوتا دیکھنا چاہتے ہیں۔

عزتِ نفس۔خود آگہی

عزتِ نفس کا مطلب اپنی صلاحیتوں کے بارے میں آگہی، اپنے آپ کو اہمیت دینا اور خود سے محبت شامل ہے۔یہ مہارت دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات متاثر کرتی ہے۔خود کو قابل قدر سمجھنا خود اعتمادی نہیں ہے۔کیوں کہ اعتماد کی مدد سے اعتماد کی کمی کا ازالہ کرتے ہیں۔اس لیے اعتماد کا مظاہرہ کرتے وقت ہم اعتماد کو ماسک کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔خود اعتمادی کا تعلق کسی شخص کے اعمال سے ہوتا ہے(جیسے کبھی چیز میں اچھا ہونا اور اس کی تعریف حاصل کرنا)، جب کہ عزتِ نفس کا تعلق انسان کی ذات اور اس کے احساس سے ہے(عمل سے قطع نظر اس سے پیار اور اس کی قدر کی جاتی ہے)۔بیش تر بچے اور کم عمر افراد جن میں عزتِ نفس زیادہ ہو وہ خود اعتمادی سیکھ سکتے ہیں۔ان کی حفاظت، فیصلہ سازی کے عمل میں شراکت اور یقین پیدا کرنے کے لیے نوبالغ افراد میں عزتِ نفس پیدا کرنا بہت ضروری ہے۔بچوں یا نوبالغ افراد جن میں عزتِ نفس کم ہوتی ہے ان کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ ان کی گروہی شناخت کی وجہ سے نہیں بلکہ ان کی ذات کی وجہ سے ان کی عزت اور قدر کی جائے۔

خود آگہی

خودی، اپنے کردار، طاقت اور کمزوریوں، خواہشات اور پسند ناپسند کی پہچان پر مشتمل ہے۔خود آگہی پیدا کرنے سے نوبالغ افراد کو یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ وہ دباؤ میں تناؤ کا شکار نہ رہیں خود آگہی اکثر موثر پیغام رسانی اور باہمی تعلقات کے ساتھ ساتھ دوسروں کے ساتھ ہمدردی پیدا کرنے کے لیے بھی کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

ہمدردی

ہمدردی ہمیں یہ سمجھنے میں مدد دے سکتی ہے کہ دوسرے کن حالات سے دوچار ہیں؟ اس کی مدد سے ہم اس صورتِ حال کے درد سے بھی آشنا ہو سکتے ہیں جو ہم پر کبھی نہیں گزرا۔ ہم ہمدردی کی مدد سے دوسروں کا درد محسوس کر کے سماجی طور پر باہمی تعلقات میں بہتری لا سکتے ہیں۔اس کی مدد سے ہم ان لوگوں سے تعلق پیدا کرتے ہیں جنھیں ہماری مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔اس مہارت کی مدد سے ہم ذہنی بیماریوں کا شکار ایسے لوگوں کی بھی مدد کر سکتے ہیں جنھیں ہمدردی سے

عاری لوگ طعنہ زنی کا نشانہ بناتے ہیں۔ بڑے پیمانے پر اپنے پیاروں اور معاشرے کے ساتھ کامیاب تعلقات قائم کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہم نوبالغ افراد میں دوسروں کی ضروریات، خواہشات اور احساسات سمجھنے کی صلاحیت پیدا کریں۔ ہمدردی کے بغیر نوبالغ افراد دوسروں کے ساتھ جو بھی بات چیت کریں گے وہ دوطرفہ عمل نہیں ہوگا۔ جب کوئی نوبالغ خود کو سمجھنے کے قابل ہوجاتا ہے تو وہ بات چیت کرنے کے لیے بہتر طور پر تیار ہوتا ہے۔ اسی وقت وہ دوسروں کی مدد حاصل کرسکے گا اور اس کی سوجھ بوجھ کی بھی تعریف کی جائے گی۔

تنقیدی طرزِ فکر

یہ معلومات اور تجربات کا معروضی انداز میں تجزیہ کرنے کی صلاحیت ہے۔ تنقیدی فکر نوجوانوں کو ان عوامل کو پہچاننے اور ان کا اندازہ کرنے میں مدد فراہم کرسکتی ہے جو رویوں اور طرزِ عمل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اقدار، دوستوں کے دباؤ اور ابلاغ عامہ کے ذرائع۔ تنقیدی فکر متعلقہ معلومات یا علم کی شناخت (جیسے: مشاہدے، تجربے یا ابلاغ کے ذریعے سے) اور کوئی خیال یا تصور اپنانے میں راہنمائی حاصل کرنے کا نام ہے۔ تنقیدی فکر کا قریبی تعلق رویوں، اقدار اور معاشرتی اصولوں کا تجزیہ کرنے اور سمجھنے کی صلاحیت سے ہے۔ تنقیدی فکر بچوں اور نوبالغ افراد کے ممکنہ استحصال اور دباؤ سے خود کو بچانے کی صلاحیت کا ایک اہم جز ہے۔

تخلیقی فکر

تخلیقی فکر چیزوں کو دیکھنے یا کرنے کا ایک نیا طریقہ ہے۔ یہ جن اجزا سے مل کر تشکیل پاتی ہے وہ یہ ہیں: روانی (نئے خیالات پیدا کرنا)، لچک (آسانی سے نقطہ نظر تبدیل کرنا)، اختراع (کسی نئی چیز کو جنم دینا) اور توسیع (دوسرے خیالات کی تشکیل)۔ تخلیقی فکر فیصلہ کرنے کے ساتھ ساتھ مسائل کے حل میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔ اس کی مدد سے فرد کو اس کے عمل یا فیصلے کے لیے دستیاب متبادل اور مختلف نتائج تلاش کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس طرزِ فکر میں مختلف زاویوں سے نئے حل کے بارے میں سوچنے کی صلاحیت بھی شامل ہے۔ یہ نئے طریقوں سے تجربے اور علم کے امتزاج کو بھی فروغ دیتا ہے۔ اس صلاحیت کی بنیاد ابتدائی بچپن میں رکھ دی جاتی ہے لیکن بعد میں یہ سیکھی بھی جاسکتی ہے اور اس کی حوصلہ افزائی بھی کی جاسکتی ہے۔ زندگی کے تمام ہُنر سکھانے والے پروگراموں میں تخلیقی فکر متحرک کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ تخلیقی عمل کو متحرک کرتی ہے تاکہ بچوں اور نوبالغ افراد کو مسائل پر قابو پانے میں مدد مل سکے۔

فیصلہ سازی

فیصلہ کرنا ایک مہارت ہے جو نوبالغ افراد کی تعمیری انداز میں مدد کرسکتی ہے تاکہ وہ اپنی زندگی سے متعلق خود فیصلے کرسکیں۔ نوبالغ افراد پہلے حالات کا جائزہ لینا سیکھ سکتے ہیں اور غور کرسکتے ہیں کہ ان مختلف فیصلوں کے کیا اثرات مرتب ہوں گے؟ فیصلہ سازی کے لیے معلومات جمع کرنے کی مہارت، تجزیاتی مہارت اور نتائج کا جائزہ لینے کی صلاحیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ "درست فیصلہ" کرنے کے لیے یہ سمجھنا بہت اہم ہے کہ کسی مسئلے کا دوسرا ممکنہ حل کیا ہوسکتا ہے۔ خوداعتمادی اور دوسروں کی اقدار، رویوں اور محرکات کے اثرورسوخ کا تجزیہ کرنے کی مہارت فیصلہ سازی کے لیے اہم ہیں۔ مسائل حل کرنے سے نوبالغ افراد کو بااختیار بنانے میں مدد ملتی ہے کہ وہ حل کے لئے مختلف آپشنز کو معروضی طور پر دیکھیں اور مختلف آپشنز کے اچھے اور برے نتائج میں تمیز کرسکیں۔

تنازعات کا حل

یہ مہارت فساد یا دوسرے پر تشدد کا سہارا لیے بغیر تنازعات کو حل کرنے کی صلاحیت ہے۔ اس کے لیے خوف، غصے اور تناؤ جیسے جذبات کے نظم و ضبط اوران پر قابو پانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مہارت کے لیے تخلیقی سوچ بھی ضروری ہے، مثال کے طور پر تنازعات کو حل کرنے کے لیے تخلیقی متبادل تلاش کرنا۔

باہمی تعلقات کی مہارتیں

ان کی مدد سے نو بالغ افراد کو اپنے ساتھیوں اور نئے لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس مہارت میں تعلقات بنانے اور برقرار رکھنے کے قابل ہونا شامل ہے (جو ہماری ذہنی اور معاشرتی بہبود کے لیے بہت اہمیت کا حامل ہے)؛ خاندان کے افراد کے ساتھ اچھے تعلقات برقرار رکھنا (جو معاشرتی مدد کا ایک اہم ذریعہ ہے) کسی فرد کی باہمی تعلق کی مہارت ہے۔ یہ مہارت شخص کو زبانی اور غیر زبانی رابطے کے ذریعے معاشرتی ماحول سے مثبت وابستگی قائم رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ خاندان کے افراد اور معاشرے کے دوسرے اہم لوگوں کے ساتھ اچھے تعلقات رکھنا، غور سے سننا، جذبات کا صحیح اظہار کرنا، تعمیری انداز میں رائے دینا اور لینا یہ سب باہمی تعلقات کی مہارت کے لازمی اجزا ہیں۔ دوست بنانا اور مثبت معاشرتی تعلقات برقرار رکھنا اس مہارت کا ایک اور اہم حصہ ہے۔ لچک دار ہونے اور اچھا انتخاب کرنے کی صلاحیت بھی بے حد اہم ہے، جیسا کہ دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات بنانے کی صلاحیت۔

اظہارِ خیال کی مہارتیں

ان دونوں طریقوں سے جو زبانی اور غیر زبانی طور پر اپنے آپ کو ظاہر کرنے کی صلاحیت کو فروغ دیتی ہے مختلف قسم کی صورت حال اور ثقافت میں موزوں ہو۔ اس میں لوگوں کے ساتھ وسیع پیمانے پر تعلق رکھنا، دور دراز کے لوگوں تک اپنی آواز پہنچانا اور خاص انداز میں ضروریات، آرا اور محرکات کا اظہار کرنا شامل ہے۔ اس میں "معاشرتی ضابطوں" کی تفہیم بھی شامل ہے یعنی سیاق و سباق سے متعلق مخصوص معاشرتی اصولوں پر حساسیت پیدا کرنا۔ اظہار خیال کی مہارت کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ دوسرے لوگوں کے مقاصد اور ان کی ضرورت کو سمجھا جائے جو ہمدردی پیدا کرنے سے تعلق رکھتی ہے۔ اظہار خیال نو بالغ افراد کے گروپس میں بیش تر سرگرمیوں کی بنیادی اکائی ہے، جس میں نو بالغ افراد میں تحریک، معاشرتی صلاحیتیں، قیادت، نیٹ ورکنگ، علم کا اشتراک، تشہیر، نگرانی اور تشخیص شامل ہیں۔ کام کرنے کی جگہ، گھر پر اور معاشرے میں مثبت معاونت کو فروغ دینے کے لیے موثر اظہار خیال کی مہارت بہت ضروری ہے۔ موثر اظہار خیال کا مطلب ہے کہ نو بالغ افراد اس قابل ہوں کہ زبانی یا غیر زبانی دونوں طریقوں سے جو ثقافتی اور حالات کے حساب سے موزوں ہوں اپنے خیالات کا اظہار کریں۔ اس کا مطلب اپنی رائے، خواہشات، ضروریات اور خوف کا اظہار کرنے کے قابل ہونا ہے اور اس میں ضرورت کے وقت مشورے اور مدد کی درخواست کرنے کے قابل ہونے کی اہلیت بھی شامل ہے۔

تناؤ سے نمٹنا

زندگی کے ہنر کی حیثیت سے تناؤ یا مشکل سے نمٹنے کا مطلب یہ ہے کہ ان کی زندگی میں تناؤ کی وجوہات کی شناخت کی جائے اور ان طریقوں پر عمل کیا جائے، جن کی مدد سے تناؤ کو کم کیا جا سکتا ہے۔ مثبت اور فعال طریقے میں ذہنی اور جسمانی تناؤ اور تکلیف کا مقابلہ کرنے کی ہمت پیدا ہونا شامل ہے۔ اس میں اپنے ماحول یا طرز زندگی کو تبدیل کرنے اور پر سکون رہنے کا ہنر سیکھنا بھی شامل ہے۔

جذبات پر قابو رکھنا

اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچاننا بھی زندگی کی اہم مہارتوں میں شامل ہے۔ یہ دیکھنا کہ جذبات رویے پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں اور جذبات کا مناسب انداز میں استعمال کیسے کرنا ہے۔اس مہارت کا ایک اہم پہلو غصے یا افسردگی جیسے شدید جذبات کو قابو میں رکھنا ہے اگر ہم مناسب جواب نہ دیں تو اس کا ہماری صحت پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔تناؤ کے علاوہ دیگر جذبات کا مقابلہ کرنا اپنے آپ اور دوسروں میں جذبات کی پہچان بھی اس مہارت کا لازمی جزو ہے۔اس سے ہم یہ بھی سیکھیں گے کہ جذبات رویوں پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں اور جذبات کا مناسب جواب دینے کی اہلیت کیا ہے۔غصے کو قابو کرنا، غم، اضطراب اور خوف سے نمٹنا، نقصان، بدسلوکی اور صدمے سے نمٹنا یہ سب اس مہارت کی مثالیں ہیں۔جذبات سے نمٹنے کا مطلب یہ بھی ہے کہ نامناسب حالات اور کٹھن وقت میں اپنے آپ کو حالات کے مطابق ڈھالا جائے ۔مختلف ثقافتوں میں جذبات کا آزادانہ مظاہرہ مختلف انداز میں کیا جاتا ہے ۔اسی طرح مہارت سیکھنا اظہارِ خیال کی مہارت سے جُڑا ہوا ہے۔

ٹیم سازی کی مہارت

اس مہارت میں مختلف لوگوں اور مختلف خیالات کا اظہار کرنے والوں کا احترام کرنا سکھایا جاتا ہے۔اس میں اپنی صلاحیتوں کا جائزہ لینا اور اس کو گروپ کی ضروریات کے مطابق لانا بھی شامل ہے۔

صنف

دقیانوسی وفرسودہ تصورات اور عدم مساوات کے اثرات سے آگاہی پیدا کرنے کے لیے صنف کے تصور کو متعارف کرایا گیا ہے۔یہ سیشن صنفی بنیادوں پر ہونے والے تشدد کا اچھا تعارف پیش کرے گا۔اس لیے یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ اس سیشن کو تشدد سے بچاؤ، جنسی استحصال اور کم عمری کی شادی سے پہلے پیش کیا جائے۔اس کے علاوہ یہ سیشن صنفی عدم مساوات اور صنفی امتیاز جیسے مسائل کے حل کے لیے انفرادی طور پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

تولیدی صحت کے حقوق کی تعلیم : ڈبلیو ایچ او کی رپورٹ میں اس بات پر روشنی ڈالی گئی ہے کہ خودکشی، تشدد، ایچ آئی وی/ ایڈز اور حمل اور بچے کی پیدائش کے دوران پیچیدگیوں کی وجہ سے نوبالغوں کی اموات کے بنیادی مسائل جنسی اور تولیدی صحت اور حقوق کے مسائل سے جڑے ہیں جو عام طور پر سماجی پابندیوں اور اور محدود ابلاغ کی وجہ قابلِ توجہ نہیں سمجھے جاتے۔نوبالغوں اور آنے والی نسلوں کی فلاح و بہبود کو یقینی بنانے کے لیے نوبالغوں کے لیے صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات اور والدین یا کمیونٹی کی معاونت کے ساتھ جنسی اور زندگی کی مہارتوں کی تعلیم کو ایک متبادل انتخاب کے طور پر تجویز کیا گیا ہے۔نوبالغ بچوں کی صحت کے مسائل اور ان کے سماجی ثقافتی اہمیت کو کافی حد تک نظر انداز کیا جاتا ہے۔

تربیت کاری کے طریقے اور تراکیب

تربیت کار ایک رول ماڈل ہوتا ہے۔وہ گروپ میں آزادانہ اظہارِ خیال کا ماحول پیدا کرنے کا ذمے دار ہوتا ہے۔زندگی کی مہارتوں کی تعلیم کے لیے ایک متحرک اور موزوں ماحول پیدا کرنے کے لیے سہولت کاروں کو اپنے کام کے لیے مختلف طریقہ ہائے کار کا استعمال کرنا چاہیے۔دورانِ تربیت مشکل جذبات سے نمٹنے کے لئے دل چسپی سے بھرپور، محفوظ اور جامع ماحول قائم کرنا چاہیے۔تربیت کاری کی بہترین صلاحیتوں کی مدد سے زیرِ تربیت اساتذہ کے مابین اعتماد، ہمدردی اور رواداری کو فروغ دینا نوبالغ افراد کے لیے زندگی گزارنے کی مہارت کی سرگرمیوں کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔

دلچسپی سے بھرپور اور سیکھنے کے لیے موزوں ماحول

1. خوشگوار اور دل چسپ ماحول سیکھنے کے عمل میں مدد کرتا ہے اور اسے آسان بناتا ہے۔ ہنسی اضطراب اور خوف کم کرتی ہے اور زیر تربیت اساتذہ کا مزاج بہتر بناتی ہے۔ یہ تناؤ کے ہارمونز کو متحرک نہیں ہونے دیتی اور پٹھوں کو آرام دیتی ہے۔

2. لطف اٹھانا گروپ کے لیے معاشرتی فوائد کے حصول کا باعث بنتا ہے۔ اس سے زیر تربیت اساتذہ کے درمیان تعلقات مستحکم ہوتے ہیں۔ ٹیم ورک میں بہتری آتی ہے اور تنازعات کو ختم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

3. تربیت کار کی حیثیت سے، جذباتی، معاشرتی، یا تفہیم کی راہ میں حائل مشکلات کو تفریحی سرگرمیوں کی مدد سے حل کریں۔ آپ جس قدر تخلیقی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور شرکا کی خوشی کے احساس میں اضافے کا باعث بنتے ہیں اتنی ہی آسانی سے آپ زیادہ سے زیادہ مسائل کو متعارف کرواسکیں گے۔ کچھ لوگ کام کے برعکس کھیل اور تفریح سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ تاہم، نو بالغ افراد تفریح کے ساتھ سیکھنے پر بھی توجہ دیتے ہیں۔ ایک تربیت کار کی حیثیت سے ہر سرگرمی کو تفریحی رنگ دینا چاہیے۔ ایک اچھا تربیت کار ایک ہی وقت میں تفریحی، تخلیقی اور سنجیدہ انداز میں توازن پیدا کرتا ہے۔

محفوظ

تربیت کار کو حفاظتی امور سے آگاہ ہونا چاہیے جس میں درج ذیل شامل ہیں :

جسمانی تحفظ

اس میں تربیتی ورکشاپ کے لیے استعمال ہونے والی جگہ اور اس راستے کی حفاظت بھی شامل ہے۔ جو شرکا اختیار کریں گے۔

اخلاقی تحفظ

اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام سرگرمیاں اخلاقی لحاظ سے مناسب ہوں اور ان میں کوئی ایسی سرگرمیاں شامل نہ ہوں جو شرکا کے لیے شرم کا باعث بنے یا اسے کرنے میں عار محسوس ہو۔

سماجی اور جذباتی تحفظ

اگرچہ زندگی کی مہارتوں کے تربیتی کورس میں کچھ حساس موضوعات شامل ہیں جو شرکا کی معاشرتی اور جذباتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے لیے تیار کیے گئے ہیں۔

جذباتی اور معاشرتی لحاظ سے محفوظ ماحول تشکیل دینے کے لئے اقدامات

- بات چیت کے دوران کبھی بھی طنز اور دھونس جمانے کی اجازت نہ دیں۔
- واضح اصول طے کریں اور ان پر عمل کریں۔
- اگر کوئی ان اصولوں پر عمل نہیں کرتا تو اپنا ردعمل ضرور ظاہر کریں۔
- نوبالغ افراد کو ترغیب دیں کہ وہ اپنے والدین یا دوسرے نوبالغ افراد کے بارے میں منفی بات سے گریز کریں۔
- توازن، حسن سلوک اور احترام کے تقاضے ملحوظِ خاطر رکھیں اور تمام آرا کو درست کریں۔اس کے مطابق گروپ میں جذبات کو قابو میں رکھیں۔
- غیر متوقع واقعات سے گریز کریں اور زیر تربیت اساتذہ کو سرگرمیوں کے بارے میں اچھی طرح سے آگاہ کریں۔مثال کے طور پر، اگر سب کے لیے اپنے خیالات کا اظہار کرنا ممکن نہیں ہے تو انہیں پہلے سے ہی بتا دیں۔
- تربیتی ورکشاپ کا ایک واضح ڈھانچہ تیار رکھیں۔اچھی طرح سے تیار رہیں اور وقت کا حساب رکھیں کیوں کہ اس سے تربیتی ورکشاپ کے ڈھانچے اور تحفظ کے احساس میں اضافہ ہوگا۔مثال کے طور پر وہ ہر سیشن کو اپنے مقررہ وقت میں ختم کرنے کی کوشش کریں گے۔
- یہ ضروری ہے کہ تربیت کار بچوں کی حفاظت کی پالیسی اور طرز عمل سے پوری طرح واقف ہو۔

سب کو ساتھ لے کر چلنا

- تربیت کار ایک تجربہ کار رول ماڈل کی طرح اپنا کردار ادا کریں۔مثال کے طور پر، اس بات کو یقینی بنائیں کہ سب کی رائے کا احترام کیا جا رہا ہے اور کسی کو خوف زدہ نہیں کیا جا رہا۔یہ یقینی بنانے کے بہت سے طریقے ہیں۔مثال کے طور پر یہ سب کو اظہار خیال کا موقع دیا جائے۔صرف ان لوگوں سے بات نہ کی جائے جو دوسروں سے زیادہ بات کر رہے ہیں۔
- گروپ کے سامنے عملی مشقیں پیش کریں تا کہ ہر ایک کو سمجھنے کا موقع ملے۔
- تفریحی سرگرمیاں نوبالغ افراد کی ذہنی صلاحیت بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔خاص طور پر ان کی جن کی توجہ زیادہ دیر تک کسی خاص سرگرمی پر مرکوز نہیں رہ سکتی۔(زیر تربیت اساتذہ کے لیے آسانی پیدا کریں)۔
- ہر نوعمر شریک کار کے لیے مرکزی کردار ادا کرنے کے مواقع پیدا کرنے کے لیے مختلف سرگرمیوں کا استعمال کریں۔
- اگر گروپ میں بعض لوگ بات کرنے میں شرمندگی محسوس کریں تو انہیں سوچ بچار والی سرگرمی میں مصروف کریں۔زیر تربیت اساتذہ کو بڑے گروپ میں اپنی رائے دینے یا پیش کش سے پہلے دو تین کے گروپس میں تبادلۂ خیال کا موقع دیں۔
- سب کو باری باری بولنے کا موقع دیں۔اس سے حصہ لینے والوں کو بولنے کا موقع ملے گا۔لیکن لوگوں پر بات کرنے کے لئے دباؤ مت ڈالیں۔

- گروپ میں کام کرتے ہوئے زیرِ تربیت اساتذہ کو جانچنے کی کوشش کریں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ باری باری اپنا کام پیش کریں تاکہ ہر ایک کو کام کرنے کا اور اپنے اظہارِ خیال کا موقع مل سکے۔ اس کے علاوہ مشکل حل کرنے میں ایک دوسرے کی مدد کرنے کی ترغیب دیں۔
- یقینی بنائیں کہ سیشن کو ہر ایک نے اچھی طرح سمجھ لیا ہے۔ سیشن کے دوران سوالات پوچھیں۔ اور چہروں کے تاثرات پر بھی توجہ دیں۔
- ہر سرگرمی سے پہلے سرگرمی کے بارے میں وضاحت سے بتائیں۔
- دوبارہ ہونے والی سرگرمی میں اجتماعی طریقہ کار استعمال کریں تاکہ ہر ایک کو موقع مل سکے۔
- تجاویز کے لیے تجاویز کے باکس کا استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، آپ کے خیالات اور آرا کے اظہار کے لیے کمرے میں سہولت موجود ہو۔

شراکتی طریقہ کار سیکھنے کے طریقے

نوعمر افراد کو مشغول رکھنے کے لیے ان کی ذاتی زندگی اور دوسروں کے ساتھ تعلقات رکھنے کی مہارتوں اور کامیابیاں حاصل کرنے پر زور دیں۔ اس مقصد کے حصول کے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کریں:

خیالات کا اظہار اور تخلیقی سوچ بچار

اس طریقہ کار میں زیرِ تربیت اساتذہ سے کہا جاتا ہے کہ وہ چھوٹے گروپس یا بڑے گروپ میں کسی تصور، خیال یا مسئلے پر سب کے ساتھ مل کر سوچ بچار کریں۔ اس دوران ہر جواب قابلِ قبول ہوتا ہے۔ برین سٹارمنگ یا تخلیقی انداز میں غور و فکر میں کوئی جواب صحیح یا غلط نہیں ہوتا بلکہ جتنی زیادہ تحریک پیدا ہوتی ہے اور جوابات ملتے ہیں اتنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ جوابات ایک بورڈ یا فلپ چارٹ پر لکھتے چلے جائیں جہاں ہر ایک انھیں دیکھ سکتا ہو۔ اس طریقہ کار میں شرکا کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ ایک دوسرے کے خیالات پر کوئی تبصرہ کیے بغیر نئے خیالات پیش کرتے رہیں۔ یہ سلسلہ زیادہ دیر تک نہیں چلنا چاہیے۔ جوابات دینے کے بعد ہمیشہ شرکا کو نتائج پر غور کرنے کے لئے وقت فراہم کرنا ضروری ہے۔

کیس اسٹڈی

کیس اسٹڈی خیالی، تخلیقی یا حقیقی ہو سکتی ہے۔ یہ کسی واقعے یا صورت حال کی کہانی یا بیان ہوتا ہے جو پہلے سے پیش آیا ہو یا مستقبل میں پیش آسکتا ہو۔ تربیتی ورکشاپس میں کیس اسٹڈی بہت مشہور ہے، کیوں کہ وہ غور و خوض اور مسائل کے حل کے لیے مکالمے کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں۔ ان کے ساتھ مخصوص سوالات یا سرگرمیوں کو بھی شامل کیا جا سکتا ہے جو زیرِ تربیت اساتذہ اپنی تفہیم اور کیس اسٹڈی کے تجزیے کے ذریعے سرانجام دے سکتے ہیں۔

تعریف کے لیے تالیاں بجانا

جب کوئی اچھا خیال پیش کرتا ہے یا کوئی اچھا کام کرتا ہے اس کی عزت اور حوصلہ افزائی سے اس کو خوشی ہوتی ہے اور اسے مزید شرکت کی ترغیب بھی ملتی ہے۔

عملی مظاہرہ

اس تکنیک کا استعمال اس لیے کیا جاتا ہے کہ زیرِ تربیت اساتذہ کو واضح طور پر یہ سمجھ میں آ جائے کہ انہیں اس سرگرمی میں کیا کرنے کو کہا گیا ہے اور انھیں کیا کرنا ہے، یا ان سے کیا کرنے کی توقع کی جا رہی ہے۔ عملی مظاہرہ زبانی یا جسمانی ہو سکتا ہے۔

تبادلۂ خیال

یہ ایک آزادانہ گفتگو کا نام ہے جس سے تمام شرکا کو موقع ملتا ہے کہ وہ اپنے خیالات کا اظہار کریں اور گروپ کے نظریات اور خیالات سنیں۔ ورکشاپ میں تربیت کار کا کردار قائدانہ طرز کا نہیں ہوتا بلکہ وہ اس گفتگو میں برابر کا شریک ہوتا ہے۔ جب ورکشاپ کے ماحول میں بات چیت کا انعقاد ہوتا ہے تو سب پر لازم ہے کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ احترام اور رواداری کے ساتھ پیش آئیں۔ گفتگو مختلف اور متنوع نظریات اور آرا کے تبادلے کا ذریعہ بن سکتی ہے۔ یہ سیکھنے کا ایک ایسا طریقہ ہے جو تجزیہ، ترکیب اور تشخیص کی علمی مہارتوں میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ اگر آپ کسی ایسے گروپ میں ہیں جس میں کچھ افراد گفتگو کر رہے ہوں لیکن دوسروں کو موقع نہ دے رہے ہوں تو تھوڑا انتظار کریں۔ پھر دوستانہ انداز میں کسی خاموش گروپ ممبر کو بات کرنے کی دعوت دیں۔ مثال کے طور پر: "ارشد صاحب، آپ اس مسئلے کے بارے میں کیا سوچتے ہیں؟"

ڈرائنگ

اگرچہ ہر ایک اسے پسند نہیں کرتا لیکن نوبالغ افراد ڈرائنگ سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ڈرائنگ کو آپ آسان ورزش سمجھ سکتے ہیں جس میں زیادہ جسمانی مشقت نہیں کرنی پڑتی۔ اسے نوعمر افراد اور ان کے مواقع و مشکلات جاننے کے ایک طریقہ کار کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آپ زیرِ تربیت اساتذہ سے ان کی روزمرہ کی زندگی، تعلیم، ان کے کام کی جگہ، خوش کن واقعات اور ان کے خوابوں پر مبنی ڈرائنگ بنانے کا کہہ سکتے ہیں۔ اس ڈرائنگ سے ان کے جذبات وابستہ ہوتے ہیں۔

توانائی بحال کرنے والی سرگرمیاں (انرجائزرز)

یہ تفریحی سرگرمیاں ہیں جو زیرِ تربیت اساتذہ کو ایک ساتھ ایک جگہ پر کام کرتے ہوئے سرانجام دیتے ہیں۔ یہ سرگرمیاں عام طور پر توانائی بحال کرنے کے لیے کرائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ انھیں تربیتی ورکشاپ کے آغاز میں ایک دوسرے سے متعارف کرانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ جب زیرِ تربیت اساتذہ کو تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے اور انھیں اٹھنے اور گھومنے پھرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ یہ سرگرمیاں پرجوش اور جذبات ابھارنے کا باعث بن سکتی ہیں۔ اس طرز کی سرگرمی کو توانائی معمول پر لانے کے طریقہ کار کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ سرگرمیاں عام طور پر مختصر ہوتی ہیں، تقریباً 10 منٹ یا اس سے زیادہ۔ انھیں مکمل تربیت میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ تربیت کار شرکا کی ضرورت کو دیکھتے ہوئے انھیں اپنے تربیتی منصوبے کا حصہ بنا سکتا ہے۔ اپنی طرف سے تفریحی سرگرمی تیار کرنے کو کہنا بہت ہی مفید ہے۔ زیرِ تربیت اساتذہ سے کہیں کہ وہ دوسروں کے سامنے وضاحت بھی کریں کہ وہ کس طرح اس سرگرمی میں حصہ لیں اور کیا کریں۔

تاثرات

تربیتی ورکشاپ میں رائے دینا اور لینا سماجی باہمی رابطے اور سیکھنے کے عمل کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ شرکاء سے اکثر کہا جاتا ہے کہ وہ اپنی سرگرمیوں اور ان کے بارے میں رائے دیں۔ اس کے ساتھ ہی انھیں دوسروں کی سرگرمیوں کے بارے میں بھی رائے دینے کو کہا جاتا ہے۔ دوسروں نے کیسی کارکردگی کا مظاہرہ کیا؟ وہ کامیاب رہے یا ناکام؟

تاثرات دینا غور وفکر میں مدد دیتا ہے اور شرکا میں اہم گفتگو کے آغاز کا باعث بن سکتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ زیر تربیت اساتذہ اور تربیت کار ایک دوسرے کو مثبت اور تعمیری آرا پیش کریں۔ جن سے کسی کے جذبات مجروح نہ ہوں۔ شرکا کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کسی دوسرے شخص کے طرز عمل کا فیصلہ نہ کریں یا اس کی ترجمانی کرنے کی کوشش نہ کریں۔ یہ نہ کہیں کہ فلاں ایسا کیوں کرتا ہے اور اس کا کیا مطلب ہے۔ اس کی بجائے ان سے پوچھیں کہ ان کے رویے یا کارکردگی نے رائے دینے والے شخص پر کیا اثر ڈالا۔ تاثرات موصول کرتے وقت، شرکا کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آرا سے سیکھنے کی کوشش کریں اور اسے تعمیری اور مددگار سمجھیں۔

فلپ چارٹ اور پوسٹر بورڈز

فلپ چارٹ اور پوسٹر بورڈز اس لحاظ سے بہت مفید ہیں کہ وہ آپ کو یاد رکھنے میں اور یہ یقینی بنانے میں مدد دیتے ہیں کہ تمام خیالات پر متعلقہ سیشن میں بات کر لی گئی ہے۔ زیادہ تر لوگ طویل عرصہ تک وسیع پیمانے پر تفصیلی معلومات کو یاد نہیں رکھ سکتے ہیں۔ اور یہ ایک انسانی خاصہ بھی ہے۔ اگر آپ نے فلپ چارٹ پر ضروری اقدامات، تصورات، خیالات یا کوئی اصول تحریر کریں اور انہیں دیوار پر چسپاں کریں تو ہر شخص انہیں ذہن نشین کر سکتا ہے۔

کھیل اور کھیلنا

کھیلوں کی سرگرمیاں ایک خاص ساخت کے تحت تیار کی جاتی ہیں جن میں زیادہ شرکا طے شدہ اصولوں کے تحت کھیلتے ہیں۔ کھیل سے تفریحی اور تعلیمی دونوں طرح کے مقاصد حاصل ہوتے ہیں۔ کھیلنا قدرتی طور پر زیادہ تر لوگوں کو راحت دیتا ہے اور ایک دوسرے کو سمجھنے کا ایک اہم طریقہ ہے۔ کھیل کے دوران بعض اوقات لوگ نئے تصورات کے ساتھ سامنے آتے ہیں۔ کھیل اور ڈراما دونوں کا استعمال گروپ کی خصوصیات میں اضافہ کرتا ہے۔ جیسے: اعتماد اور یکجہتی کے احساس

میں اضافہ کرنا۔ کھیل اکثر مثبت مقابلے اور تعاون کی حوصلہ افزائی کے لیے بھی استعمال ہوتے ہیں۔ کھیلنا لوگوں کو تخلیقی سوچ اختیار کر کے مسائل کے حل کی مہارتیں سکھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بہت سے کھیلوں کی مدد سے زندگی کی مہارتیں سیکھنے اور زندگی کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ نوعمر سے یہ پوچھنے سے کہ انھوں نے کھیل سے کیا سیکھا ہے، آپ ان کی تجزیاتی مہارت، تنقیدی سوچ اور خود اعتمادی کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔

گروپ ورک

گروپ ورک ایک طریقہ ہے جس میں ایک مکمل سیشن کے بجائے ایک سے زیادہ لوگوں کی رائے سے آگاہ ہونا ہوتا ہے۔ کچھ شرکا کسی بڑے گروپ میں بات کرنا پسند نہیں کرتے ہیں یا انھیں بولنے کا موقع کبھی نہیں ملتا۔ ایک چھوٹے سے گروپ میں وہ اپنے آپ کو محفوظ اور قدر کی نگاہ سے دیکھ سکتے ہیں۔ اس دوران وہ نئے تصورات سامنے لا سکتے ہیں۔ اگرچہ بالغوں کی طرح نوجوانوں کے بھی پسندیدہ دوست ہوتے ہیں جن کے ساتھ وہ کام کرنے کو ترجیح دیتے ہیں، اس سے نئے گروپ تشکیل دینے میں مدد ملتی ہے۔ گروپس بنانے کے بے شمار طریقے ہیں، جن میں قرعہ اندازی کرنا بھی شامل ہے۔ ہر شریک کو 1، 2، 3 یا 4 نمبر دینا جو چار مختلف گروپس کی نمائندگی کرتے ہوں گروپ سازی کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ لوگوں کو اپنی پسند، صلاحیتوں یا دیگر خصوصیات کے مطابق گروپس تشکیل دینے کی اجازت دی جا سکتی ہے۔ گروپس کی تشکیل میں نوعمر کی مدد کرنا گروپ کے جامع ہونے کو یقینی بناتا ہے تاکہ جو افراد نئے ہوں یا جن کے بڑے گروپ میں کسی سے قریبی دوستی نہ ہو وہ بھی ہچکچاہٹ کے بغیر گروپ میں شامل ہوں۔

اچھا تربیت کار بننے کے لیے اہم نکات اور بہترین عمل

تربیت کار ہونا ایک بہت ہی مفید مگر کافی پیچیدہ کام ہے۔تربیت کاری ایک تربیت کار اور زیر تربیت اساتذہ کے مابین ایک دوسرے سے سیکھنے اور تبادلہ خیال کا عمل ہے۔ایک اچھا تربیت کار ہونے کے لئے ذیل میں کچھ نکات اور مشقیں پیش کی جارہی ہیں جو ایک اچھا سہولت کار بننے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

- ایک اچھا تربیت کار ہر ورکشاپ کے لیے اچھی طرح تیاری کرتا/کرتی ہے
- جن شرکا کے ساتھ آپ کام کر رہے ہیں ان کے پس منظر اور توقعات کو جانیں۔ یہ کامیابی کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔کیوں کہ اس میں ورکشاپ میں شامل ہر فرد کی سرگرمیوں کو سمجھنے اور اس میں حصہ لینے میں مدد ملتی ہے۔
- کم از کم ایک کھیل یا تفریحی سرگرمی تیار رکھیں جسے ضرورت پڑنے پر آئس بریکر (جمود توڑنے والی سرگرمی) کے طور پر استعمال ہو سکے۔
- ایک اچھا تربیت کار اپنے شرکا کو اچھی طرح سے جانتا اور ان سے خوب واقف ہوتا/ہوتی ہے۔
- معلوم کریں کہ شرکا کیوں شرکت کر رہے ہیں۔
- ان کی امیدوں اور توقعات کے ساتھ ساتھ ان کے خوف اور خدشات کے بارے میں جاننے کی کوشش کریں۔
- معاشرے میں شرکا کے تجربے، عمر، صنف اور حیثیت کو سمجھنے کی کوشش کریں۔
- ایک اچھا تربیت کار لچک، کھلے ذہن اور مثبت رویے کا مظاہرہ کرتا ہے۔
- ضرورت ہو تو سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے تیار رہیں۔
- لچک دار رویہ اپنائیں ذمہ داری کا مظاہرہ کریں۔یقینی بنائیں کہ جب بھی ضرورت ہو سرگرمیوں کے لیے تیار رہیں۔
- سہولت دینے سے لطف اٹھائیں۔اس میں دل چسپیاں پیدا کرنے کی کوشش کریں۔مزاح کا عنصر ہمیشہ کاموں کو زیادہ آسانی سے انجام کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- اپنی تربیت کاری کی مہارت پر بھروسا کریں۔
- ایک اچھا تربیت کار مہارت کا مظاہرہ کرتا ہے اور گروپ کو منظّم رکھنے کا مظاہرہ کرتا ہے۔
- گروپ کو منظّم رکھیں اور تنازعات پیدا ہوتے ہی ان کو حل کرنے کی کوشش کریں۔
- بات چیت کی حوصلہ افزائی کریں اگر ایک شخص بہت کچھ کہنا چاہتا ہے تو دوسروں سے پوچھیں کہ وہ اس شخص کی بات پر کیا سوچتے ہیں۔آپ اس شخص کو یہ بھی بتا سکتے ہیں کہ اب بات کرنے کی باری کسی اور کی ہے۔اس کے بعد آپ دوبارہ بات کر سکتے ہیں۔

- سب کو متفق کرنے کی کوشش کریں اگر کسی مسئلے یا نکتے پر سب شرکا متفق نہیں ہیں تو یاد رکھیں کہ 'متفق نہ ہونے پر اتفاق کرنا' بھی ٹھیک ہے۔
- تسلیم کریں کہ آپ کے پاس ہر سوال کا جواب نہیں ہے اور جب آپ کسی سوال کا جواب دینے سے قاصر ہیں تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ جواب تلاش کرنے کی کوشش کریں گے۔
- ایک اچھا تربیت کار صبر و احترام کا مظاہرہ کرتا ہے۔
- جب تک کہ ہر شخص کو سمجھ نہ آ جائے سمجھانے کے لیے وقت صرف کریں۔
- تجاویز دیں وہ چیزیں جنھیں سمجھنا مشکل معلوم ہوتا ہے شرکا کے سامنے وضاحت کرنے کے لئے مثالوں، کیس اسٹڈی اور کہانی کا استعمال کریں۔
- شرکا کو پہلے کچھ سوچنے کی اجازت دیں اور اس کے بعد ورکشاپ کو جاری کریں۔
- کبھی بھی امتیازی سلوک نہ کریں۔ جب آپ نو بالغ افراد کے کسی گروپ کو جان لیں تو آپ دوسروں کے مقابلے میں کچھ شرکا سے زیادہ وابستگی محسوس کر سکتے ہیں۔ امتیازی سلوک دوسرے شرکاء کو احساسِ کمتری میں مبتلا کر سکتا ہے۔ بدقسمتی سے اس سے حسد پیدا ہو سکتا ہے اور اس سے گروپ میں تفریق پیدا ہو سکتی ہے۔

- ہر چیز میں وقت لگتا ہے اس حقیقت کو تسلیم کریں۔
- ایک اچھا تربیت کار سرگرم مصروفیت اور شراکت کو فروغ دیتا ہے۔
- ورکشاپ کے دوران مختلف آرا، نظریات اور اشتراک کو دعوت دیں اور اس کا اعتراف کریں۔
- شرکا میں سے ہر ایک کو عزت دیں۔ سرگرمی کے مقصد کے حصول کے لیے شرکا میں سے کسی کے احساسات کا غلط استعمال نہ کریں۔
- شرکا کی شرکت کو زیادہ وقت دیں اور اپنی شرکت محدود کریں۔
- تبادلہ خیال اور مشاہدات کے ذریعے شرکا کی انفرادی صلاحیتوں کے بارے میں جانیں۔
- ایک اچھا تربیت کار شرکا کی ضروریات پوری کرتا ہے۔
- ہر وقت توجہ دیں اور شرکا کے بارے میں حساسیت کا مظاہرہ کریں۔
- ثقافتی لحاظ سے حساس رہیں۔
- زبان، کرنسی، اشاروں اور چہرے کے تاثرات وغیرہ کے سلسلے میں حساس رہیں۔
- ورکشاپ کے دوران مختلف سہولیات کا استعمال کریں کیوں کہ لوگ مختلف طریقوں سے سیکھتے ہیں اور ان کی مختلف طریقوں سے حوصلہ افزائی کرنے کی ضرورت ہے۔

- ہمیشہ لوگوں کو بتاتے اور رائے دیتے رہیں کہ ان کے خیالات کو کس طرح مدِ نظر رکھا جائے گا اور کیوں؟ بیش تر لوگوں کو فوری جواب درکار ہوتا ہے چاہے وہ پوچھنے کی ہمت بھی نہ کریں۔
- ایک اچھا تربیت کار ہمیشہ شرکا کے تحفظ کو یقینی بناتا ہے۔
- کسی کو بھی حصہ لینے پر مجبور نہ کریں لیکن رائے پوچھیں اور انتخاب کا حق فراہم کریں۔ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کوئی شخص کیوں شامل نہیں ہونا چاہتا ہے اور اس کے پس منظر کو کس طرح تبدیل کیا جا سکتا ہے تا کہ اس کے لیے دل چسپی کا سامان پیدا کیا جا سکے۔
- اقلیتی نقطہ نظر کو تحفظ دیں اور مثبت تبصروں کی توثیق کریں۔
- رازداری قائم رکھنا۔ کبھی بھی کسی شخص کی ذاتی کہانی دوسروں پر ظاہر نہ کریں جب تک کہ وہ شخص تربیت کار سے ایسا کرنے کو نہ کہے۔
- کبھی بھی دھمکی نہ دیں یا گالم گلوچ کا استعمال نہ کریں۔

نوبالغ افراد کے ساتھ کام کے دوران کیا کرنا اور کیا نہیں کرنا چاہیے؟

کیا کرنا چاہیے

- نوبالغ افراد کے ساتھ احترام کا سلوک کریں اور انھیں اپنی طرح کے افراد ہی سمجھیں۔
- شرکا کو شامل کرنے کی کوشش کریں اور انھیں سنتے ہوئے تجسس کا مظاہرہ کریں۔ اپنی رائے کو مسلط کیے بغیر پوچھیں کہ وہ کسی چیز کو کیسے سمجھتے ہیں اور اس کے بارے میں کیا رائے رکھتے ہیں۔
- شرکا کو سنیں، ان کے خیالات کی قدر کریں اور انھیں سنجیدگی سے لیں۔
- نوبالغ افراد کی تصاویر لینے یا شرکا کی ویڈیو بنانے کی اجازت طلب کرنے کے لئے ان کے والدین یا نگہداشت کرنے والوں سے بات کریں۔ مقامی قانونی تقاضوں پر عمل کریں۔ اجازت ملنے پر یہ یقین کر لیں کہ شرکا مناسب لباس میں ہیں اور جنسی جذبات ابھارنے والے پوز میں تصاویر نہیں بنائی گئیں۔
- کسی نوعمر کو چھوتے وقت خاص خیال رکھیں کیونکہ شاید آپ داد دینے کی غرض سے ایسا کر رہے ہو، لیکن آپ کی یہ حرکت مبصرین یا خود نوعمر شخص کو معیوب لگ رہی ہو۔
- کم سے کم دو بالغان کے ساتھ کام یا سرگرمی کرنے کے اصول کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ نوعمر کے ساتھ کام کرتے وقت ہمیشہ دو بالغ موجود ہوتے ہیں اور جب بھی ممکن ہو دوسروں کے سامنے بھی دکھائی دیں۔ سمجھوتہ یا کمزور حالات کی نشان دہی کریں اور ان رویوں سے پرہیز کرنا جو نامناسب سلوک کے الزامات کا باعث بن سکتے ہیں۔ جیسے: کسی نوعمر کے ساتھ تنہا رہنا۔
- نوعمر کو فعال طور پر شامل کرنے اور ان کے حقوق کو فروغ اور شعور کو اجاگر کر کے انھیں با اختیار بنائیں۔
- نوعمر سے انھیں پیش آنے والے مسائل پر تبادلہ خیال کریں اور مسائل رپورٹ کرنے کے طریقۂ کار کی وضاحت کریں۔

- اگر آپ کو کسی دوسرے فرد کے انداز سے شرکا کے ساتھ غلط برتاؤ کا گمان ہو تو اس پر بھی بات کریں۔

کیا نہیں کرنا چاہیے

- اگر شرکا ایک موضوع پر تبادلہ خیال کر رہے ہیں تو، انھیں ایک ہی وقت میں بات چیت کرنے کے لیے دوسرا عنوان نہ دیں۔
- اگر شرکا کو خطرہ لاحق ہو تو شرکا کے ساتھ کام نہ کریں۔ ہمیشہ شرکا کے بہترین مفادات کی بنیاد پر کام کریں۔
- نوبالغ افراد کو شرکت پر مجبور نہ کریں۔ شرکت رضا کارانہ ہونی چاہیے۔ ان شرکا کی حوصلہ افزائی کرنے کی کوشش کریں جو زیادہ مشغول ہونے سے ہچکچا رہے ہیں۔
- اشاروں کی مدد سے شرکا کو ہدایات نہ دیں۔ اپنے خیالات مسلط کیے بغیر انھیں آزادانہ طور پر بولنے دیں۔
- اپنے آپ کو اس پوزیشن میں مت ڈالیں جس سے شرکا کے سامنے آپ کے اقدامات یا ارادوں پر سوالیہ نشان لگ سکتا ہے۔
- کسی بھی قسم کی جسمانی سزا کا استعمال نہ کریں، جس میں مارنا، جسمانی حملہ یا جسمانی زیادتی شامل ہے۔
- کسی کو شرمندہ اور ذلیل نہ کریں یا جذباتی استحصال میں ملوث نہ ہوں۔

نوبالغ افراد کے لیے پانچ روزہ زندگی کی مہارتوں پر تربیتی ایجنڈا

پہلا دن

تربیت کے لیے ماحول بنانا تعارف	9:00-9:45
مل کر کام کرنا	9:45-10:15
تربیت کے لیے اصول، قواعد و ضوابط طے کرنا	10:15:1030
شناخت اور عزتِ نفس	11:00-1:00
اپنی طاقت اور خصوصیات کی شناخت کرنا	2:00-4:00
فیصلہ سازی کی صلاحیتیں	4:00-5:30

دوسرا دن

پہلے دن کا اعادہ	8:30-9:00
مل کر کام کرنا	9:00-10:30
اقدار اور فیصلہ سازی	10:15:1030
وہ شخص جس سے میں متاثر ہوں (جس کو میں سراہتا/سراہتی ہو)	10:30-11:30
اہداف مقرر کرنا	11:30-12:30
الفاظ کے استعمال کے بغیر پیغام رسانی	2:00-3:30
زبانی اور غیر زبانی پیغام رسانی	3:30-5:00
پیغام رسانی کے مختلف انداز	5:00-5:30

تیسرا دن

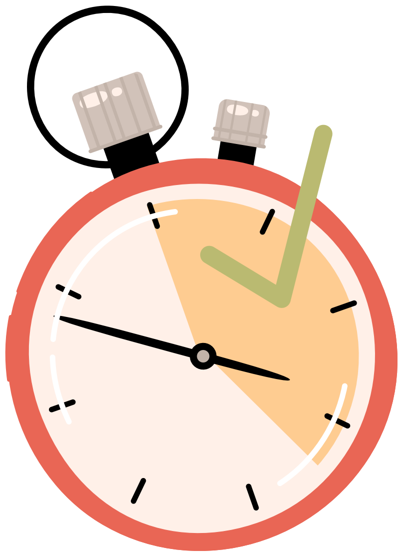
دوسرے دن کا اعادہ	9:00-8:30
پیغام رسانی کی راہ میں رکاوٹیں	9:00-10:30
مل جل کر کام کرنا/ٹیم ورک	10:30-12:15
اختلاف۔مختلف نقطہ نظر	2:30-3:30
فیڈبیک/تاثرات	3:30-4:30

چوتھا دن

تیسرے دن کا اعادہ	9:00-8:30
ہمارے مسائل اوران کا حل	9:00-10:30
تنازعہ/وال پینٹنگ	10:30-11:30
باہمی تنازعات کو پرامن طریقے سے حل کرنا	11:30-12:30
تنازعات سے نمٹنے کے مختلف طریقے	12:30-1:30
بلوغت (جسمانی تبدیلیاں)	2:30-3:30
جسمانی تبدیلیاں اورحفظان صحت لڑکیوں کے لیے جسمانی تبدیلیاں اورحفظان صحت لڑکوں کے لیے	3:30-5:00

پانچواں دن

چوتھے دن کا اعادہ	9:00-8:30
صنفی کردار اور صنفی توازن	9:00-10:00
مرد اور خواتین (لڑکوں اور لڑکیوں) کی شراکت	10:00-11:00
محفوظ مقامات اور غیر محفوظ مقامات	11:00-11:45
برے لمس کی پہچان اور اس سے بچاؤ	11:45-12:30
کم عمری کی شادی	2:30-3:30
بچوں کی جسمانی سزا	3:30-4:30
لائحۂ عمل/ایکشن پلان مرتب کرنا	4:30-5:30



سیشن 01

تربیت کے لئے ماحول
بنانا تعارف

سیشن 01

تعارف/تربیت کیلئے سازگار ماحول بنانا

مقاصد

اس سیشن کے ذریعے زیر تربیت اساتذہ کے لئے ایک دوسرے کو جاننے، پیغام رسانی اور مثبت تعلقات کے لئے سازگار ماحول بنانے کا اہتمام کیا گیا ہے۔

تعارف

خود پر غور کرنا؛ ورکشاپ کے اہداف، تربیتی ورکشاپ کے لئے اصول، توقعات اور خدشات پر بات چیت کرنا

طریقہ کار:

جوڑوں کی صورت میں سرگرمی

وقت: 45 منٹ

سرگرمی

گروپ کو جوڑوں میں تقسیم کریں اور ان سے درج ذیل سوالات کے جوابات حاصل کرنے کے لئے پوچھیں:

- نام اور وہ نام جس سے وہ پکارے جانا پسند کرتے ہیں؟
- اپنے بارے میں کوئی خاص بات جس کی مدد سے دوسرے آپ کو یاد رکھ سکتے ہوں (مثال کے طور پر ایک اچھا قصہ گو ہونا)
- آپ کہاں رہتے ہیں؟
- آپ نے اس تربیت میں آنے کا فیصلہ کیوں کیا؟

ہر جوڑے کا ہر رکن اپنے دوسرے ساتھی کو گروپ میں متعارف کروانے کے لیے کہے۔

جوڑوں میں شرکا سے بات کریں کہ ان کی اس تربیت سے کیا امیدیں وابستہ ہیں۔

ہر جوڑا دوسروں کی باتوں کو دہرائے بغیر اپنی توقعات میں سے ایک توقع سب کے سامنے پیش کرے۔

تربیت کا روضاحت کریں کہ یہ گروپ ان موضوعات کے بارے میں سیکھے گا اور بات کرے گا جو نو بالغ افراد کے لئے اہم ہیں اور جو انہیں خوش، صحت منداور محفوظ رہنے میں مدد دیں گے۔

شرکا سے تربیت میں شرکت کے حوالے سے اپنے خدشات پر بات کرنے کو کہیں۔ ہر جوڑے سے پوچھیں۔

گروپ کو کسی ایک خدشے کے بارے میں بتانے کو کہیں۔

اس بارے میں بات کریں کہ ہم اپنے خوف یا تشویش کو کم کرنے کے لئے کس طرح مل کر کام کر سکتے ہیں۔گراؤنڈ رولز (ورکشاپ کے لئے اصول) کی سرگرمی کراتے وقت ان خدشات کے بارے میں سوچیں۔

سیشن 02
مل کر کام کرنا

سیشن 02

مل کر کام کرنا

مقصد

سماعت، گویائی اور مَس کی مدد سے ایک دوسرے کی مدد کرنے کی اہمیت کو سمجھنا۔

وقت:30 منٹ

درکار اشیاء :

آنکھوں کے لئے پٹی، کپڑا، اسکارف یا رومال

گروپ سے مثالیں دینے کو کہیں کہ عموی طور پر ان کی جماعت ایک ساتھ کام کرتی ہے اور لوگ ایک دوسرے کا ساتھ دیتے ہیں۔ زمین پر ایک سیدھی لکیر کھینچیں۔ شرکا میں سے ایک رضا کار کو اس سیدھی لکیر پر چلنے کو کہیں۔ اس شخص کی آنکھوں پر پٹی باندھیں اور اسے کئی دفعہ گھما کر اس کا رخ موڑ دیں۔ اب اس سے پوچھیں کہ جہاں سے اس نے آغاز کیا تھا اس مقام پر واپس پہنچے۔ گروپ کے باقی لوگوں کو خاموش رہنے کی ہدایت دیں اور کسی طرح کی مدد نہ کریں۔

مشاہدہ کریں کہ وہ شخص اس مقام کے کتنے نزدیک پہنچا جہاں سے اس نے شروع کیا تھا۔

رضا کار سے پوچھیں کہ اسے کیسا لگا۔

سرگرمی دہرائیں۔ اس بار یہ گروپ الفاظ کی مدد سے حوصلہ افزائی اور رہنمائی کرتا رہے۔ لیکن کوئی مَس کرنے والا نہ ہو۔

پوچھیں

- کیا اس بار وہ مطلوبہ ہدف کے قریب پہنچا؟
- پوچھیں کہ اسے کیسا لگا؟

سرگرمی دہرائیں۔اب اس فرد کی رہنمائی کے لئے گروپ الفاظ کے ساتھ ہاتھ کا بھی استعمال کرسکتا ہے۔

پوچھیں

- کیا وہ مطلوبہ ہدف تک پہنچا؟
- اسے کیسا لگا؟

گروپ کو جوڑوں میں تقسیم کریں۔ان سے کہیں کہ ایک دوسرے کی آنکھوں پر پٹی باندھ کر موڑ لیں اور ایک دوسرے کی رہنمائی کریں تا کہ ان کا ساتھی مطلوبہ ہدف پر پہنچ سکے۔ پہلے صرف الفاظ، پھر الفاظ اور مَس کرنے کے ساتھ۔

پوچھیں

- ہم نے اس سرگرمی سے کیا سیکھا؟
- بحث کا خلاصہ پیش کریں اور اگلے سیشن کا آغاز کریں۔

سیشن 03

تربیت کے لیے اصول قواعد و ضوابط وضع کرنا

سیشن 03

تربیت کے لئے اصول اور قواعد وضوابط

مقصد

اس بات پر اتفاق کرنا کہ ہم مل جل کر آرام دہ اور محفوظ انداز میں کس طرح کام کر سکتے ہیں۔

وقت: 15 منٹ

شرکا کو بتائیں کہ ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم سب یہ ممکن بنائیں کہ یہ تربیت بہترین انداز میں ہو سکے۔ ہمیں مل کر کام کرنے کے طریقوں پر متفق ہونے کی ضرورت ہے تا کہ تربیت ہمارے لئے مددگار ثابت ہو اور ہم سب راحت اور تحفظ محسوس کریں۔ مثال کے طور پر ہمیں ایک دوسرے کی رائے کا احترام کرنا اور ایک دوسرے کو غور و تحمل سے سننا چاہئے۔

تربیتی سیشنز کے دوران شرکاء سے ان اصولوں پر عمل کرنے کو کہیں۔ ان اصولوں کو ایک چارٹ پر لکھ کر دیوار پر آویزاں کریں اور تربیت کے دوران شرکا کو یاد دلائیں کہ وہ ان اصولوں پر عمل پیرا ہو رہے ہیں یا نہیں۔ شرکا کو ورکشاپ کے لئے اصول کی کچھ مثالیں دیں:

- دوسرے لوگوں کی رائے کا احترام کریں۔
- وقت کی پابندی کریں۔
- آپس میں گفتگو سے اجتناب کریں۔
- مناسب زبان کا استعمال کریں۔
- گروپ میں دوسرے ساتھی کے ساتھ نرمی سے بات کریں۔
- سب کو حصہ لینے کا موقع دیں یا سب کو اپنی رائے کا اظہار کرنے دیں۔
- گفتگو کو جامع اور مختصر رکھیں۔
- اعتماد اور رازداری کو برقرار رکھیں۔
- اگر وہ بولنے کے لئے تیار نہ ہوں تو دوسروں پر دباؤ نہ ڈالیں۔
- ہر سوال اہم ہوتا ہے۔
- اگر کوئی کوشش کرے تو اس کی تعریف کریں۔
- بغیر سوچے سمجھے کوئی رائے قائم نہ کریں۔

سرگرمی کو اس وقت تک جاری رکھیں جب تک شرکاء میں سے ہر ایک قواعد وضوابط پر بات نہ کر لے۔

قواعد کا خلاصہ کریں۔ شرکا کو ان کے بنائے ہوئے اصولوں پر عمل کرنے کی ترغیب دیں اور جب کوئی بھول جائے تو ایک دوسرے کو یاد دلائیں۔ اگر ضرورت ہو تو نئے اصول شامل کریں۔ ایک چارٹ پر لکھ کر دیوار پر آویزاں کریں جس کا حوالہ آپ دورانِ تربیت دے سکتے ہیں۔

خودداری/عزتِ نفس پیدا کرنا

نوبالغ افراد میں خودداری کا ہونا انتہائی ضروری ہے۔ خودداری کا مطلب خود کو قابل قدر یا حد سے زیادہ اعتماد دینا نہیں۔ بلکہ یہ ایک شخص کے احساسات یا عقائد کا ایک معیار ہے جس پر وہ اپنے آپ کو قابلِ قدر سمجھتا ہے اور آپنے آپ کو اہمیت دیتا ہے۔

نوبالغ افراد میں خودداری کیوں ضروری ہے

نوبالغ افراد کے لئے مثبت خودداری اہم ہے کیونکہ اس سے ان میں نئی چیزوں کو آزمانے، صحت مندانہ خطرات مول لینے اور مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے نتیجے میں، ان کی تعلیم اور ترقی نتیجہ خیز ثابت ہوتی ہے اور انہیں ایک صحت منداور مثبت مستقبل کے لئے تیار ہونے میں مدد ملتی ہے۔ خودداری کا حامل نوبالغ مثبت طرزِ عمل کی خصوصیات ظاہر کرنے کے قابل ہو پاتا ہے جیسے:

- آزادانہ سوچ اور بہترین/مکمل کام
- اپنی کامیابیوں/کارناموں پر فخر محسوس کرنا
- ناکامی و مایوسی کو قبول کرنا اور ذمہ داری کے ساتھ اس سے نمٹنا
- نئی چیزوں اور مسائل کو حل کرنے کی کوشش کرنا
- جہاں تک ممکن ہو تو دوسروں کی مدد کرنا وغیرہ

خودداری کی کمی یا فقدان بچے پر کیا اثرات مرتب کرتا ہے؟

جب کسی نوعمر میں خوداری کی کمی ہوتی ہے تو وہ حالات سے بچنے یا اسے نظر انداز کرنے کی کوشش کرتا ہے جن میں اس کے خیال میں ناکامی، شرمندگی یا غلطیاں کرنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ان میں اسکول کے کام، دوست بنانے، اور نئی سرگرمیاں سرانجام دینے کی کوششیں شامل ہوسکتی ہیں، جو صحت مند نوبالغ زندگی کا اہم جزو ہے۔ اگر خودداری میں کمی کی نشاندہی نہ کی جائے اور اس کا علاج نہ کیا جائے تو پھر اس سے پریشانی پیدا ہوسکتی ہے جیسے:

- تعلقات پیدا کرنے اور دوست بنانے میں دشواری ہوسکتی ہے
- منفی مزاج جیسے اداسی، اضطراب، شرمندگی یا ناراضگی محسوس کرنا
- حوصلے کی کمی
- بے ڈول جسم کی تصویر
- جنسی اقدام میں جلد بازی کرنا
- بہتر محسوس کرنے کے لئے منشیات کا استعمال کرنا

خودداری میں کمی کے کون سے اسباب ہیں؟

ایک شخص اپنے بارے میں جو بھی محسوس کرتا ہے یہ سب اس کے تجربات کا نتیجہ ہوتا ہے۔ وہ حالات سے کیسے نمٹتا ہے اس کا انحصار بھی اس کے تجربات پر ہوتا ہے۔ نوبالغ افراد میں خودداری کی کمی کی عام وجوہات درج ذیل ہیں:

- والدین، دیکھ بھال کرنے والوں سے مدد اور سہولت نہ ملنا۔
- بُری صحبت
- زندگی کا دباؤ اور اس سے جڑے واقعات
- صدمات اور زیادتی
- اسکول میں ناقص کارکردگی یا غیر حقیقی مقاصد
- طبیعت میں اتار چڑھاؤ جیسے ڈپریشن وغیرہ
- اضطراب یعنی کسی کام میں من نہ لگنا
- مذاق اڑایا جانا یا تنہائی
- طبی مسائل

خودداری/عزتِ نفس کے فقدان کی علامات

خودداری کی کمی کا شکار بچہ اپنی ذاتی قدر و قیمت کے بارے میں منفی خیالات رکھتا ہے۔ کچھ عام نشانیاں جو آپ کے بچے میں خودداری میں کمی ظاہر کرتی ہیں درج ذیل ہیں:

- نئی چیزوں سے گریز کرنا اور مواقع کو نہ اپنانا
- اپنے آپ کو لوگوں کے لئے ناخوشگوار اور ناپسندیدہ محسوس کرنا
- دوسروں کو اپنی غلطیوں کا الزام دینا
- عام قسم کی مایوسی سے نمٹنے کے قابل نہ ہونا۔
- خود کو کم تر سمجھنا اور دوسروں سے موازنہ کرنا۔
- ناکامی یا شرمندگی کا خوف۔
- دوست بنانے میں دشواری۔
- حوصلہ افزائی اور دلچسپی کی کمی۔
- تعریف نہیں سن سکتا کیونکہ وہ ہمیشہ پریشانی یا تناؤ کے ملے جلے جذبات ظاہر کرتا ہے۔
- یہ بھی یاد رکھنا ضروری ہے کہ نوبالغ افراد میں خودداری اور عزتِ نفس وقت کے ساتھ بڑھتی اور اکثر تبدیل ہوتی رہتی ہے۔

اہمیت

وہ بچے جو جانتے ہیں کہ وہ ''قابلِ قدر ہیں'' جب وہ کبھی کبھار ناکام ہوجاتے ہیں یا کسی مایوسی کا سامنا کرتے ہیں تو وہ پھر بھی اپنے آپ کو کمتر یا کمزور تصور نہیں کرتے۔ نگہداشت کا حصول، حوصلہ افزائی یا انصاف کے احساس جیسے دیگر مثبت خصوصیات کے ساتھ مل کر ایک نوبالغ کی خودداری یا عزتِ نفس میں اور بھی اضافے کا باعث بنتی ہیں۔ اس کے علاوہ عزتِ نفس ایک نوبالغ کو کامیاب نوجوان بننے میں مدد دینے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ اپنے بارے میں اچھا احساس رکھنا زندگی بھر کی کوشش کا تقاضا کرتا ہے مگر نوبالغ کے لئے لازم ہے کہ وہ خودداری کی تعمیر کے لئے مسلسل کام کرتا رہے۔ کسی بُرے وقت میں اسے بہت سے تجربات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جو اس کی نظر میں اس کی صلاحیتوں کو مشکوک بنا دیں۔ والدین، بڑے اور دیکھ بھال کرنے والے لوگ نوبالغ افراد میں دو بنیادی طریقوں سے خودداری پیدا کرنے میں مدد دے سکتے ہے:

- والدین انہیں غیر مشروط محبت دیں۔ گھر میں خاندان کے ساتھ اور مذہبی اداروں کے اندر کچھ ایسی جگہیں موجود ہونی چاہیے جہاں نوبالغ افراد غیر مشروط محبت کا تجربہ کر سکتے ہوں۔ غیر مشروط محبت کا مطلب ہے کہ آپ صرف ان کی قدر کریں۔ اس لئے نہیں کہ وہ کیا کرتے ہیں یا کیسے دکھائی دیتے ہیں۔ جہاں وہ صرف اس لئے قابلِ قدر ہوں کہ وہ ''نوبالغ افراد'' ہیں۔

- والدین، بڑوں اور دیکھ بھال کرنے والے بھی نوبالغ افراد کو کامیابی کا تجربہ کرنے کے مواقع دے کر نوعمر کی خودداری کی پرورش کر سکتے ہیں۔ نوبالغ جن کو ذمہ داری دی جاتی ہے اور جن پر اعتماد اور حمایت کی جاتی ہے ان کے کامیاب ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ہر کامیاب انسان کا تجربہ نوعمری کے دور کی قابلیت اور مہارت کے احساس پر استوار ہوتا ہے۔ اور یہ سب اسے بہتری کا احساس دلاتا ہے۔ نوبالغ افراد کے لیے غیر مشروط محبت کا اظہار کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوسکتا، لیکن یہ ایک ایسا عمل ہے جو نوبالغ کی کوششوں سے اس کی زندگی بھر کا اثاثہ بن سکتا ہے۔

سیشن 04
شناخت اور خود داری (خود کو قابل قدر سمجھنا)

سیشن 04

شناخت اور خودداری

مقاصد

سیشن کے اختتام پر نوبالغ افراد شناخت کرنے کے قابل ہوں گے

- اپنی شناخت ڈرائنگ کے ذریعے ظاہر کریں۔
- دوسروں کے ساتھ بات چیت کر کے اعتماد پیدا کریں۔

درکار اشیاء

فلپ چارٹ یا بورڈ، مارکر یا چاک کاغذ اور قلم یا پنسل

سیشن کے مراحل

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

شرکا کو خوش آمدید کہنا

وقت: 10 منٹ

شرکا میں سے ہر ایک اپنے بارے میں کسی بھی ترتیب میں تین بیانات لکھے اور گروپ کے ساتھ شیئر کرے۔ ان بیانات میں سے ایک سچائی پر مبنی نہیں ہوگا۔ گروپ بتائے گا کہ ان کے خیال میں تین بیانات میں کونسا بیان یا کونسی بات سچ نہیں ہے۔ بوجھنے کے بعد آخر میں بیانات سامنے لانے والا خود بتائے گا کہ اس کا کون سا بیان سچ پر مبنی نہیں تھا۔

دوسرا مرحلہ

سرگرمی کا خلاصہ پیش کرنا: سہولت کار شرکا میں سے ہر ایک کو کاغذ کا ایک ٹکڑا دیں۔ سہولت کار شرکا کو دیئے گئے کاغذ کو دو حصوں میں تقسیم کرنے کے لیے کہے۔

وقت: 10 منٹ

کاغذ کے پہلے حصے پر اپنی ایک بری عادت اور اس کو تبدیل کرنے کا ایک طریقہ بتانے / کرنے کو کہیں۔ اور کاغذ کے دوسرے ٹکڑے پر اپنی ایک اچھی عادت لکھیں جس کو آپ برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ سرگرمی ختم ہونے کے بعد سہولت کار شرکا کو موقع دیں کہ اس نے جو کچھ لکھا ہے اس کے بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کریں۔

تیسرا مرحلہ

وقت: 30 منٹ

شرکا کو آرام سے اس جگہ پر بیٹھنے کو کہیں جہاں وہ بیٹھے ہیں۔ انہیں اپنی تصویر بنانے کو کہیں۔ اس تصویر کے اوپر عنوان کے طور پر لکھیں ''میں کون ہوں؟'' ان میں سے ہر ایک کو کاغذ کا ایک ٹکڑا یا صفحہ دیں اور قلم یا پنسل دیں۔ نوعمر کو تصویر بنانے کے ذریعے ایک دوسرے کو جاننے اور سمجھنے کا موقع دیں۔ اب شرکاء کو اپنے بارے میں 10 جملے لکھنے کے لئے کہیں، جو "میں" سے شروع ہوتے ہیں۔

مثالیں

"میں ایک ذہین لڑکی یا لڑکا ہوں یا میں اپنے دوستوں کا خیال رکھتا / رکھتی ہوں''۔

شرکا کو بتائیں کہ یہ جملے صرف ان کے ذاتی استعمال کے لئے ہیں۔ اب شرکاء سے کہیں کہ اپنی پسندیدہ باتیں یا چیزوں کے سامنے ''ٹِک'' کا نشان لگائیں۔ ان سے کہیں کہ جن چیزوں کو آپ تبدیل کرنا چاہتے ہیں ان کے آگے سوالیہ نشان یا کراس لگائیں۔ آخر میں سب کو اپنے بیانات کی فہرست کو دیکھتے ہوئے یہ اندازہ لگانے کو کہیں کہ کیا ان میں خودداری کی صفت موجود ہے؟ کیا وہ خود کو قابل قدر سمجھتے ہیں؟ شاید انہیں اپنی عزتِ نفس کے احساس میں اضافہ کرنے کی ضرورت ہے۔ شرکاء کو درحقیقت اس سوال کا جواب دینے کی ضرورت نہیں ہے۔

چوتھا مرحلہ

شرکا کے درمیان ایک ایک کارڈ تقسیم کریں اور اس بات کی وضاحت کریں کہ شرکا ان کارڈز پر کسی مشہور شخص کا نام لکھیں۔ شرکا کی آسانی اور دلچسپی کی مناسبت سے کسی ایک شعبے کا انتخاب کریں مثال کے طور پر کھیل، فنون لطیفہ یا کوئی اور شعبہ۔ سوچیں میں کون ہوں؟ سہولت کار مزید وضاحت کرے کہ کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جو کسی مثبت کام کی وجہ سے مشہور ہو۔ انہیں کسی مشہور شخصیت کا نام بتائیں۔ دوسرے کو اپنے لحاظ سے کسی مشہور شخص کا نام نہ بتائیں، اور تربیت کار کو کارڈ دیں تو زور سے اس کا نام مت کہیں۔ اس کے بعد تربیت کار شرکا سے سارے کارڈز جمع کرے، شرکا میں سے 6-7 رضاکار کو منتخب کر کے ایک لائن میں کھڑا کریں۔ تربیت کار اب کارڈز میں سے کچھ کارڈز کو تبدیل کر کے ہر ایک منتخب شریک کار کے پشت پر ایک کارڈ چسپاں کریں۔ سہولت کار اس بات کی بھی وضاحت کریں کہ شرکا کو ان کی پیٹھ پر لگے نام کو دیکھنا نہیں ہے بلکہ ان کا کام یہ جاننا ہے کہ وہ کون ہے۔ اس کے لئے وہ باقی موجود ساتھیوں کے پاس جائینگے اور ہر ایک ساتھی سے مختلف سوالات کر کے یہ جاننے کی کوشش کریں گے کہ ان کی پیٹھ پر کس شخصیت کا نام لکھا ہے۔ وہ باری باری ہر ایک سے اس طرح کے سوالات پوچھیں گے جن کے جواب ہاں یا نہ میں ہوں۔ مثال کے طور پر' کیا یہ شخصیت مرد ہے؟ اس کا تعلق پاکستان سے ہے؟ وغیرہ وغیرہ۔ وہ اپنے ایک ساتھی سے اس وقت تک سوال پوچھ سکتا ہے جب تک کہ جواب نفی میں نہ ہو۔ ''ناں'' میں جواب آنے کے بعد وہ دوسرے ساتھی سے سوال کرنا شروع کریں یہاں تک کہ وہ یہ سمجھ لیں کہ ان کی پشت پر کس کا نام چسپاں ہے۔ اب شرکا کو بتائیں کہ وہ کارڈ اپنے سامنے چسپاں کر کے دوسروں کی مدد کر سکتے ہیں۔ سب کو خبر ہو جانے پر کھیل ختم کر دیں۔

پانچواں مرحلہ

وقت:15 منٹ

شرکا کو جوڑوں میں تقسیم کریں اور انہیں ایک دوسرے کی تصویر بنانے اور ان پر گفتگو کرنے کے لئے کہیں۔ بات چیت کے دوران ہر نو عمر اپنا تعارف کرائے۔
وہ گروپ کو اپنی ڈرائنگ دکھائیں کہ کونسی خصوصیات ہیں جو دائرے میں موجود ہر شخص میں مشترک ہیں؟ کونسی چیزیں ہیں جو مختلف ہیں؟

چھٹا مرحلہ

اختتامی سرگرمی

وقت:15 منٹ

شرکا سے کہیں کہ اپنے تاثرات مختصر انداز میں بیان کریں۔ اس دوران ہر ایک کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ہر ساتھی کی بات احترام سے سنیں اور ان کے خیالات کا احترام کریں۔

سیشن کے اختتامی نوٹ کے طور پر شرکاء ان میں سے ایک سوال کا انتخاب کریں:

- سیشن کے دوران آپ کا پسندیدہ لمحہ کون سا تھا؟
- سیشن سے آپ نے خاص طور پر کیا سیکھا؟
- اس سیشن میں آپ خود کو کس کارکردگی کی بنا پر تعریف کے مستحق سمجھتے ہیں؟
- گروپ میں وہ کون ہے جس کی آپ نے کچھ مختلف کرنے پر تعریف کی ہو؟
- سیشن میں ایسا کیا ہے جو آپ نے دوسروں سے مختلف سیکھا ہے؟
- سیشن کے اختتام پر آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

سہولت کار خود سے شروع کرے گا۔ جوابات ملنے پر شرکاء کا شکریہ ادا کرے، اور سیشن کا خلاصہ بیان کرے۔

تیاری

اپنے آپ کو اس مواد کو استعمال کیے بغیر سوال پوچھنے کے لئے تیار کریں۔ سیشن شروع کرنے سے پہلے مواد دھیان سے پڑھیں۔ تجاویزات اور اہم نکات لکھنے کے لئے ایک نوٹ بک اور قلم پاس رکھیں۔

سیشن 05
اپنی طاقت اور خصوصیات کی نشاندہی

سیشن 05

اپنی خوبیوں اور خصوصیات کی نشاندہی کرنا

وقت: 1 گھنٹہ

مقاصد

سیشن کے آخر میں نوبالغ افراد اس قابل ہو سکیں گے کہ:

- گروپ میں دوسروں کی خوبیوں اور صلاحیتوں کی نشاندہی کر سکیں۔
- ان خوبیوں کے بارے میں جان سکیں جن کی دوسرے تعریف کرتے ہیں۔
- اپنی ان خوبیوں کی فہرست بنانا جن کی وہ تعریف کرتے ہیں۔

درکار اشیاء

ہر فرد کے لئے ایک شیٹ / کاغذ / گتہ، مارکر یا قلم، ٹیپ، پن، کپڑا

سیشن کے مراحل

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت:10 منٹ

تمام شرکا کوایک دوسرے کے ہاتھ تھامے ایک دائرے میں کھڑا ہونے کو کہیں۔ ان میں سے کسی ایک کودرمیان میں ایک رضا کار بننے کے لئے کہیں۔ انہیں وضاحت کریں کہ رضا کار جب ''بند گلاب'' کہے تو تمام شرکا کو دائرے کے درمیان کی طرف (رضا کار کے قریب) کی طرف بڑھنا ہوگا اور جب وہ کہے'' کھلا گلاب'' تو شرکا دائرے کے وسط سے دور (رضا کار سے دور) کنارے کے طرف دائرے کی شکل میں جانا ہوگا۔ تمام شرکا رضا کار کے ساتھ ساتھ دہرائےَ کھلا گلاب اور بند گلاب۔ (شرکا میں سے ہر ایک کو کاغذ کی شیٹ، ایک قلم اور کوئی ایسی چیز جس کی مدد سے کاغذ چپکا یا جا سکے ٹیپ، پن، کاغذ کے لئے کلپ، کپڑوں کے لئے استعمال ہونے والی پِن)۔

دوسرا مرحلہ

'کاندھے پہ تھپکی' سرگرمی

کاغذ کے پہلے حصے پر اپنی ایک بری عادت اور اس کو تبدیل کرنے کا ایک طریقہ بتانے کو کہیں۔ اور کاغذ کے دوسرے ٹکرے پر اپنی ایک اچھی عادت لکھیں جس کو آپ برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ سرگرمی ختم ہونے کے بعد سہولت کار شرکا کو موقع دے کہ اس نے جو کچھ لکھا ہے اس کے بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کریں۔

وقت:20-25منٹ

وضاحت کریں کہ ہم سب کی ایک دوسرے کے بارے میں کوئی نہ کوئی رائے ہوتی ہے۔ ہم سب کے پاس کچھ مثبت باتیں ہوتی ہیں جو ہم ایک دوسرے کو کہنا چاہتے ہیں، لیکن بعض اوقات ہم مختلف وجوہات کی بنا پر ایک دوسرے کو اچھی باتیں بتا نہیں پاتے۔ یہ سرگرمی ہمیں ایک دوسرے کے ساتھ اپنے تاثرات سے واقف ہونے کا موقع فراہم کرے گی تا کہ ایک دوسرے کی اپنے بارے میں رائے جاننے سے لطف اندوز ہو سکیں۔ شرکا کو ہدایت دیں کہ وہ اپنی شیٹ کے اوپر والے کونے پر اپنا نام لکھیں اور کوئی علامت بنائیں جو ان کی شخصیت کی مناسبت سے ہو، جیسے سورج، چاند، ستارہ وغیرہ۔ اب شرکا کو اپنی اپنی شیٹ کو کمر سے جوڑنے کو کہیں۔ کمرے میں موجود دیگر شرکاء کے بارے میں سوچیں۔ اور ایک دوسرے کے لیے مثبت الفاظ استعمال کر کے اپنی رائے دیں۔ آپ کمرے میں موجود مختلف لوگوں کو کیا پیغام دینا چاہیں گے جسے سن کر وہ خوش ہو جائیں۔ شرکا کو بتائیں کہ انہیں کمرے میں گھومنا چاہئے اور ایک دوسرے کی شیٹ پر ایک (یا دو) الفاظ لکھنے چاہیں۔ جب سب یہ کر لیں، تو کہیں، "رک جائیں''۔ اب شرکا کو اپنے شیٹ کو کمر سے ہٹانے کو کہیں۔ خوشی کا احساس زیادہ ہونا چاہیے، کیونکہ لوگ اپنے لیے دوسروں کے مثبت تاثرات سے بہت زیادہ خوشی محسوس کر سکتے ہیں۔ سرگرمی کے متعلق اپنے جذبات اور تاثرات واضح کرنے کے لئے شرکا کی حوصلہ افزائی کریں۔

تیسرا مرحلہ

وقت:15 منٹ

تمام نوبالغ افراد کو ایک دائرے میں بٹھائیں اور ان میں سے ہر ایک کو دو پتھر دیں۔ ان سے پوچھیں کہ اس سیشن میں جس موضوع پر تبادلہ خیال کیا گیا اس سے آپ نے کتنا سیکھا اور سمجھا؟ آپ کو کیا لگتا ہے کہ آپ سیکھی گئی اس مہارت کو اپنی زندگی میں استعمال کر سکتے ہیں؟ ان سے کہیں کہ وہ اپنے پتھر کو ٹوکری میں ڈال کر سیشن کا جائزہ لیں۔ دو پتھر گرانے کا مطلب ہے کہ وہ اس موضوع کے بارے میں جو جاننا چاہتے ہیں وہ سیکھ چکے ہیں۔ ایک پتھر گرانے کا مطلب یہ ہے کہ انہوں نے اس موضوع کے بارے میں کچھ سیکھا ہے، لیکن وہ مزید جاننے میں دل چسپی رکھتے ہیں۔

چوتھا مرحلہ

اختتامی سرگرمی

وقت:10 منٹ

شرکا سے کہیں کہ وہ باری باری آ کر مختلف جذبات والے کارڈز (خوش، بور، ناخوش) میں سے اپنے پسند کے مطابق منتخب کر لیں۔ ان سے پوچھیں کہ وہ سیشن کے بعد کیسا محسوس کر رہے ہیں؟ اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے لئے ان میں سے ایک کارڈ میں سے منتخب کریں۔ پتھروں کی تعداد اور مختلف جذباتی کارڈز کی گنتی کر کے نتائج جانیں۔

فیصلہ سازی

قدرتی طور پر ہر کوئی ذمہ دارانہ اور درست فیصلے نہیں کر سکتا۔ یہ ایک ایسی مہارت ہے جسے بہت سے لوگوں کو سکھانے کی ضرورت ہے۔ ہم فیصلہ کرنے کے پس منظر میں ان تین طرز کے لوگوں پر ایک نظر ڈالتے ہیں:

فیصلہ نہ کر پانے والے

نوبالغ جب خود فیصلہ کرنے کے بجائے اپنے ساتھیوں یا کسی قابل اعتماد بڑی عمر کے فرد کو فیصلے کرنے دیتے ہیں تو وہ 'کوئی فیصلہ نہیں کرتے'۔ وہ ایک طرح کے جال میں پھنس جاتے ہیں۔ وہ دوسروں کو بتاتے ہیں کہ وہ اپنے فیصلے کرنے کی بجائے کیا کریں۔ چونکہ بچے ڈرتے ہیں اس لئے کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ کہ وہ خوف کے مارے غلط فیصلہ کر بیٹھتے ہیں۔ وہ اپنی فیصلہ سازی کی صلاحیت پر شک کرتے ہیں اور دوسروں کو اپنا فیصلہ کرنے کے لئے کہتے ہیں۔ نوبالغ افراد جو کوئی فیصلہ نہ کرنے والوں کے زمرے میں آتے ہیں انہیں یاد دلانے کی ضرورت ہے کہ غلطیاں کرنا ٹھیک ہے۔ غلطیاں کرنا سیکھنے اور ترقی کے مواقع فراہم کرتا ہے۔

جلدی میں فیصلہ کرنے والے

جلدی میں فیصلہ اس وقت ہوتا ہے جب نوبالغ افراد صورتحال کا صحیح طور پر تجزیہ کیے بغیر فیصلے کرتے ہیں۔ وہ اپنے اعمال کے انجام پر غور نہیں کرتے۔ جوان کے سامنے ہو رہا ہو اس پر ردِعمل ظاہر کرتے ہیں۔ بعض اوقات وہ فیصلے درست بھی ثابت ہو جاتے ہیں، جیسے چپس اور دہی کے درمیان کسی ایک شے کا انتخاب کرنا۔ لیکن زیادہ تر لوگوں کے لئے زندگی پر اثر انداز اور تبدیلی لانے والا نہیں ہے (بشرطیکہ آپ کو کھانے کی الرجی یا غذائیت سے متعلق خدشات نہ ہوں)۔

اس کے برعکس یہ فیصلہ کہ آپ کو تعلیم کے سلسلے میں کون سے کالج اور کہاں جانا چاہیے؟ اس کے بارے میں فوری اور جلد بازی میں کیا گیا فیصلہ نہیں کیا جا سکتا۔ اس فیصلے سے پہلے بہت سے پہلوؤں پر غور کرنا ضروری ہے۔ کالج جانا ایک طرح سے زندگی کی سرمایہ کاری ہے اور آپ کو اس بات کو یقینی بنانا چاہئے کہ آپ نے اپنے لئے بہترین انتخاب کیا ہے۔ نوعمری میں اس طرح کے سوچ سمجھ کر فیصلے کرنے کی بجائے جذباتی فیصلے کرنے کا رجحان زیادہ ہوتا ہے۔

ذمہ دارانہ فیصلے

ذمہ دارانہ فیصلہ کرنے والا فیصلے کے نتائج کے بارے میں سوچتا ہے۔ وہ یہ دیکھتا ہے کہ اس سے اس پر اور اس سے وابستہ لوگوں پر کیا اثر پڑے گا؟ وہ اس کے ہر پہلو کے بارے میں سوچتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ نوبالغ افراد بھی ذمہ دارانہ فیصلے کرنا سیکھیں۔ بعض اوقات نوعمر افراد کو بہتر فیصلہ کرنے کے لئے ایسے بڑے کی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے جس پر اعتماد کیا جا سکتا ہو۔ تاہم ایک وقت ایسا آتا ہے جب انہیں درست انتخاب کرنے کے لئے اپنے اوپر انحصار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جب فیصلہ سازی کی مہارت کے فوائد ظاہر ہوتے ہیں۔

فیصلہ سازی کے عمل کے مراحل کون سے ہیں؟

فیصلہ سازی کے عمل میں نوبالغ افراد کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ وہ مسئلے کی شناخت، معلومات جمع کرنے اور کسی مسئلے کے ممکنہ حل تلاش کرنے کا طریقہ سیکھیں۔ جب نوعمر فیصلہ کرنے کے عمل کے ان تقاضوں پر عمل پیرا ہوتے ہیں تو وہ دانستہ اور سوچ سمجھ کر فیصلے کرنے کے اہل ہو جاتے ہیں۔

مرحلہ 1: مسئلہ کی نشاندہی کریں

اس مرحلے میں مسئلے کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ اس مرحلے پر نوبالغ افراد خود سے یہ سوالات پوچھ سکتے ہیں:

- مسئلہ کیا ہے؟
- اس مسئلے کو کیوں حل کیا جائے؟ کیا یہ اہم ہے؟
- یہ مسئلہ کس پر اثر انداز ہوتا ہے؟
- اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے میرے پاس کتنا وقت ہے؟

مرحلہ 2: متعلقہ معلومات جمع کریں

اس مرحلے پر نوبالغ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ فیصلہ کرنے کے لئے انہیں کس قسم کی معلومات کی ضرورت ہے۔ کچھ معلومات خود سے سوالات کرنے سے جمع کی جا سکتی ہیں۔ خود سے معلومات لینے کے لئے اپنے آپ سے یہ سوالات پوچھیں:

- میں کیا چاہتا ہوں؟
- میری اقدار کیا ہیں؟

- مجھے کس چیز کی ضرورت ہے؟
- اس کے علاوہ، نو بالغوں کو کتابوں، ویڈیوز، آن لائن، دوسرے لوگوں سے متعلقہ معلومات حاصل کرنا پڑ سکتی ہیں۔

مرحلہ 3: تخلیقی سوچ و بچار (برین سٹارمنگ/ نوائے سروش)

اس اقدام کے دوران، نوعمر ممکنہ حل کی فہرست بنانے کا آغاز کرتے ہیں۔ ابتدائی طور پر، وہ یہ سوچ سکتے ہیں کہ کئی حل نکالنے سے کوئی فائدہ نہیں ہے۔ تاہم، ایسا کرنے سے وہ اپنے مسئلے کو مختلف زاویوں سے دیکھ سکتے ہیں۔

مرحلہ 4: ممکنہ نتائج/ اثرات کی شناخت کریں

اب نو بالغ افراد مرحلہ نمبر 3 میں ہر آپشن کی جانچ پڑتال کریں اور اس بات کا تعین کریں کہ آیا متبادل حل میں سے کوئی بھی مرحلہ نمبر 1 میں شناخت شدہ مسئلے کو حل کرے گا یا جب وہ اس عمل سے گزریں گے تو کچھ حل انہیں دوسروں سے بہتر محسوس ہونگے۔ اس کے بعد، وہ مختلف حل کو ترجیح دیں گے اس کی بنیاد پر بہترین حل کی فہرست مرتب کریں گے۔

مرحلہ 5: انتخاب کریں

ایک بار جب نو بالغ مسائل کے مختلف حل کا اچھی طرح سے جائزہ لیں تو، وہ انتخاب کرنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔ یہ انتخاب مرحلہ نمبر 4 میں ان کی ترجیحی فہرست میں سب سے اوپر والا حل ہو سکتا ہے۔ یہ ان متبادل حلوں میں سے کچھ کا مجموعہ بھی ہو سکتا ہے جن کی انہوں نے نشان دہی کی ہے۔

مرحلہ 6: فیصلہ/عملی اقدام

اب نوعمر اقدامات کرنے اور اس فیصلے پر عملدرآمد کرنے کے لئے تیار ہیں جو ان کے مسئلے کا بہترین حل ہے۔ اب یہ فیصلہ کرنے کا وقت ہے کہ عملی اقدام کس طرح اٹھائیں؟ نو بالغ افراد یہ بھی طے کر سکتے ہیں کہ کیا انہیں اپنے فیصلے پر عمل درآمد کرنے میں مدد کی ضرورت ہے یا وہ خود ہی عملی اقدام اٹھانا چاہتے ہیں؟

مرحلہ 7: نتائج کا اندازہ لگانا

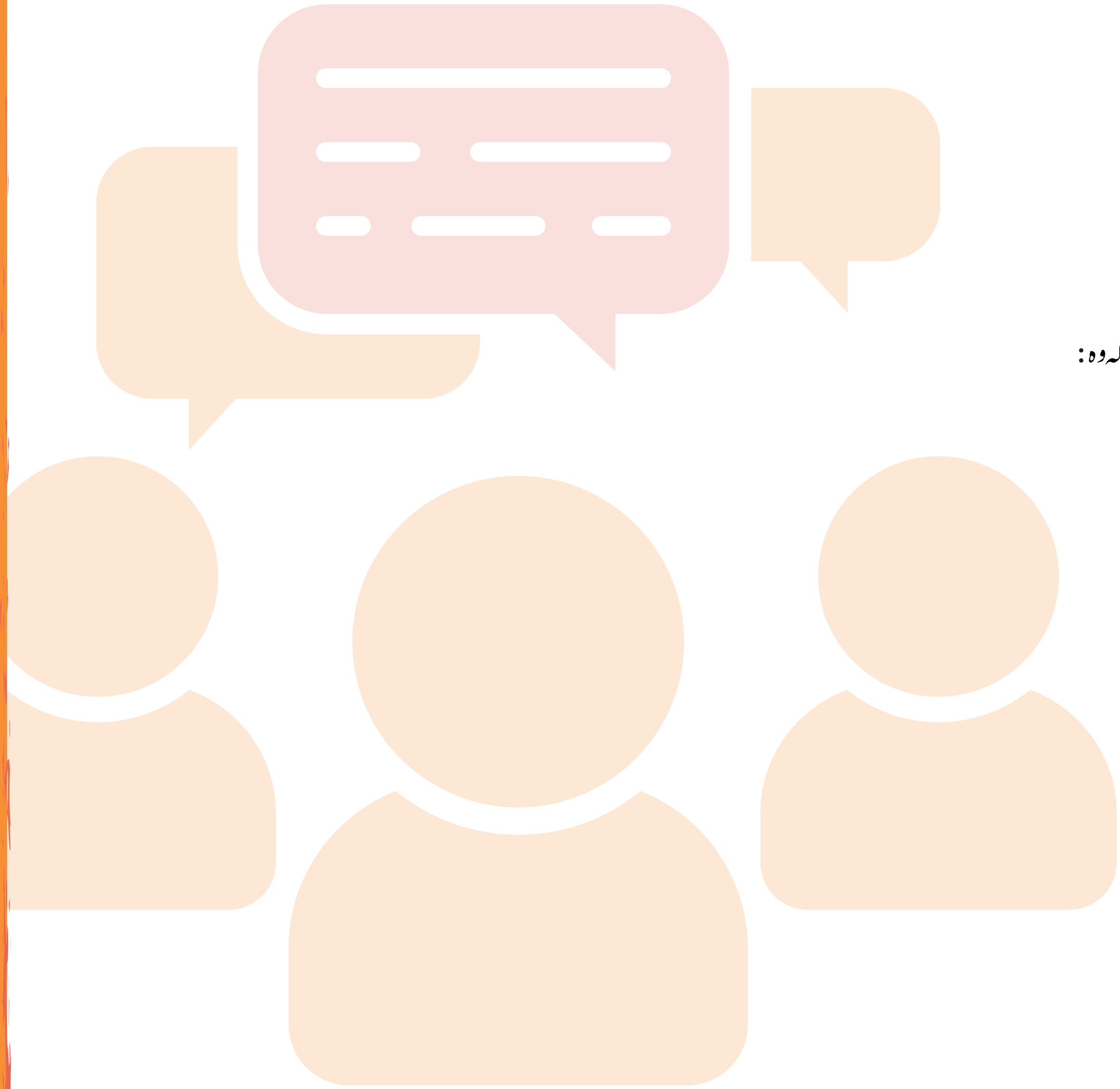
اس آخری مرحلے میں، نو بالغ افراد اپنے فیصلے کے نتائج پر غور کرتے ہیں۔ وہ جائزہ لیتے ہیں کہ ان کے فیصلے سے مسئلہ حل ہوا یا نہیں؟ اگر اس سے مسئلہ حل نہیں ہوتا ہے تو، وہ دوسرے تین آپشنز میں سے کسی ایک کا انتخاب کر سکتے ہیں جس پر وہ مرحلہ تین میں غور وخوض کر چکے ہیں۔ اگر انہیں یقین ہے کہ ان میں سے کوئی متبادل کام نہیں کرے گا، تو وہ مرحلہ 2 پر واپس جا کر اور مزید متعلقہ معلومات جمع کر سکتے ہیں۔

سیشن 06
فیصلہ سازی کی صلاحیتیں

سیشن 06

فیصلہ سازی کی صلاحیتیں

بہتر فیصلے کرنے کے لئے قدم بڑھائیں



مقاصد

سیشن کے آخر میں نو بالغ افراد اس قابل ہوں گے کہ وہ :

- فیصلہ کرنے کے لئے درکار اقدامات کی فہرست بنا سکیں
- فیصلے کے دوران غور کرنے کے لئے کچھ اہم عوامل کی وضاحت کر سکیں

درکار اشیاء

فلپ چارٹ یا بورڈ مارکر یا چاک ہینڈ آوٹ: فیصلہ کرنے کے منظرنامے کا کارڈ بنانا

وقت: 90 منٹ

سیشن کے مراحل

سرگرمیاں

وقت:15 منٹ

پہلا مرحلہ

تیاری کا مرحلہ

شرکا کو آزادی سے کمرے میں گھومنے کو کہیں۔ جب 'فریز' (رک جائیں) کہتے ہیں تو انہیں رک جانا ہوگا جب وہ رُک جائیں تو انہیں ہر ممکن طریقے سے ہنسانے کی کوشش کریں۔
شرکاء میں سے جو نہ ہنس پائے تو اسکو یہ ذمہ داری لینی ہوگی کہ وہ دوسرے راؤنڈ میں شرکا کو ہنسانے کی کوشش کرے۔

دوسرا مرحلہ

انفرادی سرگرمی

وقت:30 منٹ

شرکا کو ماضی اور حال کے ان تمام فیصلوں کے بارے میں سوچنے کو کہیں جو ان کی زندگیوں پر اثر انداز ہوئے ہیں۔ شرکا کو درج ذیل تین فہرستیں تیار کرنا ہوں گی۔

- وہ فیصلے جو میرے لئے (ماضی میں) کئے گئے ہیں۔
- جو فیصلے میں نے حال ہی میں اپنے لئے کئے ہیں۔
- وہ فیصلے جو مجھے مستقبل میں کرنے پڑیں گے۔

شرکا کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بڑے اور چھوٹے ہر فیصلے کے بارے میں لکھیں۔ یہ فہرستیں بنانے کے بعد شرکا کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ان سب فیصلوں کے بارے میں سوچیں کہ ان فیصلوں کا ان کی زندگیوں پر کیا اثر پڑا ہے؟ تبادلہ خیال کریں کہ "صحیح فیصلے کیسے کئے جاسکتے ہیں"۔ خطرات کے دوران کیسا رویہ اپنانا چاہیے اور ان سے کیسے بچنا چاہیے؟

اگر نوبالغ فرد کو کوئی فیصلہ کرنا ہو تو وہ کیا اقدامات کرسکتے ہیں؟ انہیں پہلے کیا کرنا چاہئے؟ اس کے بعد کیا کرنا چاہئے؟ کیا انہیں مشورہ لینا چاہئے؟ اور کس سے لینا چاہئے؟ شرکا کو وضاحت کریں کہ درست فیصلہ کرنے میں اقدامات کی فہرست وضع کرنے کی کوشش اہم فیصلہ کرنے میں آپ کے لئے کس طرح آسانی پیدا کرسکتی ہے۔

وضاحت کریں کہ اس سرگرمی کا مقصد یہ تھا کہ اگر آپ ایک اہم فیصلہ کرنے جارہے ہیں، آپ کس طریقہ کار کے تحت فیصلہ کریں گے۔ آپ وہ خیالات سامنے لائیں جو فیصلہ سازی کا عمل آسان بناسکتے ہیں۔ اور آخر میں، ان اقدامات کی فہرست بنائیں جو آپ فیصلہ سازی کے عمل میں اٹھائیں گے۔

تیسرا مرحلہ

گروپ ورک

درکار اشیاء

فلپ چارٹ، منظرنامے کے کارڈ

شرکا کو چھوٹے گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کو ایک منظرنامے کا کارڈ دیں، جو کہ صفحے پر موجود ہیں جس میں دی گئی صورتِ حال کے جواب میں فیصلہ لینا ہوگا۔ گروپس کو درجہ ذیل کام چھوٹے گروپ میں کرنے ہونگے، فیصلہ کرنے کی صورت میں منظرنامے یا صورت حال میں رہنے والے لوگوں کو پہلے کیا کرنا چاہیئے؟ فیصلے تک پہنچنے کی کوشش میں اٹھائے جانے والے اقدامات کی فہرست بنائیں۔ فلپ چارٹ پر، فیصلہ کرنے کے لئے اقدامات لکھیں۔ گروپ منظرنامے میں موجود صورتِ حال میں کیا فیصلہ کرے گا، اور حتمی فیصلے کی وجوہات کیا ہونگی؟

چوتھا مرحلہ

خلاصہ پیش کرنا

وقت: 40-45 منٹ

ہر گروپ اپنے خیالات بڑے گروپ کے سامنے پیش کرے گا۔ گروپس کے تبادلہ خیال کے بعد سہولت کار خلاصہ پیش کرتے ہوئے تمام گروپس کے خیالات جمع کرکے فیصلہ لینے کے عمل کے لئے درکار اقدامات کی ایک فہرست بنائیں۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

گروپس کی کچھ تجاویز میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- رک جائیں۔
- کچھ وقت نکالیں۔
- مسئلہ کی وضاحت کریں۔
- صورتحال کے بارے میں سوچیں۔
- دوسروں سے صلاح ومشورہ لیں۔
- دیئے گئے مشوروں کو سنو۔
- دعا کریں۔
- خاندانی اقدار اور ذاتی اقدار پر غور کریں۔
- ثقافتی طریقوں اور مذہبی عقائد پر غور کریں۔
- دستیاب تمام آپشنز یا متبادلات پر غور کریں۔
- ہر آپشن کے نتائج اور ممکنہ نتائج کا تصور کریں۔
- دوسرے لوگوں پر فیصلے کے ممکنہ اثرات پر غور کریں۔
- بہترین متبادل منتخب کریں۔
- فیصلہ کریں۔
- فیصلے پر عمل کریں۔
- اپنے فیصلوں کی ذمہ داری قبول کریں۔

اس لسٹ کے آخری نکات کی اہمیت پر زور دینا بہت مفید ہے۔ اپنے کاموں کی ذمہ داری قبول کرنا۔ نوعمر کو یہ جلد سیکھنا چاہیے کہ ان کے ہر عمل کے نتائج ہوتے ہیں۔ اس کا لب لباب یہ ہے کہ فیصلہ کرنے اور منتخب کرنے کا موقع ملنے پر انہیں اپنے انتخاب کی ذمہ داری قبول کرنی ہوگی۔

منظر نامہ 1

آپ اپنے قریبی دوست/سہیلی کے ساتھ شاپنگ مال میں ہیں۔ آپ سٹیشنری کی دکان میں جاتے/جاتی ہیں۔ آپ کے دوست/سہیلی کو تین سکول بیگ پسند آتے ہیں۔ اس کے پاس صرف ایک بیگ خریدنے کے پیسے ہیں۔ وہ پریشان کھڑا/کھڑی ہے۔ اب آپ کیا کریں گے؟

منظر نامہ 2

آپ کی کلاس میں کسی نے ٹیسٹ میں دوسرے ساتھی سے مدد لی ہے۔ آپ کو یہ حقیقت معلوم ہے کہ اس نے ٹیسٹ میں زیادہ نمبر کیوں لیے ہیں؟ آپ کو اسی ٹیسٹ میں کم نمبر ملے۔ کیا آپ استاد کو بتائیں گے یا نہیں؟ کیوں یا کیوں نہیں؟

فیصلہ سازی: روزمرہ کا معمول

فیصلہ سازی آپ کے استاد گروپ کے منصوبوں کا معائنہ کرنے والے ہیں۔ آپ کا وہ دوست جس نے کوئی کام نہیں کیا، وہ آپ کے گروپ کا حصہ بننا چاہتا ہے۔ آپ کیا فیصلہ کریں گے؟	**فیصلہ سازی** آپ اپنی ماں کا انتظار کر رہے تھے کہ وہ آپ کو مال لے جائیں۔ آخری لمحے میں وہ کہتی ہیں کہ وہ آپ کو نہیں لے جا سکتیں۔ آپ کیا فیصلہ کریں گے؟	**فیصلہ سازی** آپ ٹی وی دیکھ رہے تھے۔ آپ کو واش روم جانا پڑا۔ واپسی پر آپ نے دیکھا کہ آپ کے بھائی نے ٹی وی کا چینل ہی بدل دیا ہے۔ آپ کیا فیصلہ کریں گے؟
فیصلہ سازی آپ سکول ٹیسٹ کی تیاری کرنا چاہتے ہیں جبکہ آپ کے دوستوں کی خواہش ہے کہ آپ ان کے ساتھ وِڈیو گیم کھیلیں۔ آپ کیا فیصلہ کریں گے؟	**فیصلہ سازی** آپ سکول کے کھیلوں کے ٹرائل دینا چاہتے تھے۔ لیکن جس وقت ٹرائل ہونے ہیں اسی وقت آپ کا باسکٹ بال میچ ہے۔ آپ کیا فیصلہ کریں گے؟	**فیصلہ سازی** سکول میں تفریح کے دوران آپ کو زمین پر بٹوا ملا ہے۔ آپ کے دوستوں کا مشورہ ہے کہ آپ یہ بٹوا اپنے پاس ہی رکھیں۔ آپ کیا فیصلہ کریں گے؟

اگلے سیشن کی تیاری کریں۔

سیشن 07
اقدار اور فیصلہ سازی

سیشن 07

اقدار اور فیصلہ سازی

مقاصد

سیشن کے اختتام پر زیر تربیت اساتذہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- فیصلہ کرنے میں اہم عوامل کی نشان دہی کریں۔
- اقدار اور فیصلے کے مابین تعلق کی وضاحت کریں۔

درکار اشیا:

ہینڈ آؤٹ: رول پلے کارڈ (ہر صورت حال کا الگ کارڈ)

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

سیشن کے مراحل/سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت:10 منٹ

- زیر تربیت اساتذہ کے گروپ بنائیں۔
- ہر گروپ کا ایک لیڈر مقرر کریں۔
- ہر گروپ کو کاغذ کی پرچیاں دیں۔
- گروپس کے شرکا سے ایک ایک پرندے/جانور کا نام لکھوائیں۔تین چار نام ہونے چاہیے۔
- پرچیاں جمع کر کے سامنے رکھیں اور گروپ لیڈرز کو پرچی تلاش کرنے لیے بلائیں۔
- ہر گروپ سے کہیں کہ کوئی ایک اس پرندے/جانور کی آواز نکالیں جس کا نام پرچی کا نام لکھا ہے۔
- گروپ لیڈرز سے اس جانور کے نام کی پرچی تلاش کرنے کو کہیں جس کی آواز دوسرے گروپ کے شریک کارنے لگائی ہے۔
- جوسب سے پہلے دوسرے گروپ کی پرچی تلاش کرے گا، وہ جیت جائے گا۔

دوسرا مرحلہ

وقت:20 منٹ

- پانچ گروپس بنائیں۔
- گروپ کو دو چھوٹے گروپس میں تقسیم کریں۔ گروپس کو بتائیں کہ ہم اپنے سوچنے اور فیصلہ سازی کے گروپ بناکر مہارت کا استعمال کرتے ہوئے مشق کرنے جا رہے ہیں۔
- ہر گروپ کو رول پلے کرنے کے لیے ایک صورت حال یا منظر نامہ دیں جو کارڈ پر تحریر ہو۔
- صورت حال یا منظر نامے پر باہمی گفتگو کرنے کو کہیں۔
- ہر گروپ رول پلے کے لیے کردار تقسیم کرے۔

تیسرا مرحلہ

رول پلے

وقت:15 منٹ

- ہر گروپ کو رول پلے کرنے کے لیے کہیں۔

چوتھا مرحلہ

خلاصہ

وقت:5 منٹ

- کیا ہم سب اس فیصلے سے اتفاق کرتے ہیں جو اس رول پلے میں کیا گیا؟
- کیا کسی کو لگتا ہے کہ صورتِ حال کا نتیجہ مختلف نکلنا چاہیے تھا؟ کیسے؟
- ان فیصلوں تک پہنچنے میں کون سی اقدار کام آئیں؟
- گفتگو کے اہم نکات کو فلپ چارٹ یا بورڈ پر لکھیں۔

پانچواں مرحلہ

جائزہ

وقت:15 منٹ

- سرگرمی کا خلاصہ پیش کرتے ہوئے اس بات کی نشان دہی کریں کہ فیصلہ کرنا ہمیشہ آسان عمل نہیں ہوتا۔
- ہمارے فیصلوں میں ذاتی اقدار اپنا کردار ادا کرتی ہیں۔ اگر ہم ان اقدار کے خلاف چلیں تو یہ جرم اور الجھاؤ کا باعث بن سکتا ہے۔
- اچھا فیصلہ کرنے کے لیے درکار اقدامات کی تقویت مدنظر رکھتے ہوئے شرکا سے کہیں کہ ان کے گروپس نے یہ فیصلے کرنے کے لیے کون سے اقدامات کیے؟

تربیت کار کے لیے منظر نامے:

رول پلے کے لئے منظر نامہ 1

گروپ نمبر 1 : امتحانات سے ایک ماہ قبل علی نے وسیم سے کہا کہ اگر اس کی یہ بات خفیہ رکھنے کا وعدہ کرتا ہے تو اس کے پاس کچھ اہم معلومات موجود ہیں۔ وسیم میں تجسس پیدا ہوتا ہے اور اس سے متفق ہو جاتا ہے۔ علی کہتا ہے کہ وہ جانتا ہے کہ

تاریخ کا پرچہ امتحان سے پہلے کیسے حاصل کرنا ہے ؟ اس کے بھائی کا ایک دوست ہے ، جو امتحانی پرچے چھپ کر فروخت کرتا ہے ۔علی کا کہنا ہے کہ ان کے دو ہم جماعت لڑکوں نے پہلے ہی پرچے خرید لیے ہیں ۔ وہ چاہتا ہے کہ ایک پرچہ وسیم بھی خرید ے ۔ وسیم خوف زدہ ہو جاتا ہے اوراسے اچھا کام نہیں سمجھتا ۔ اس کے خیال میں اساتذہ کرام کو علی اور دیگر ساتھیوں کے بارے میں بتانا چاہیے لیکن اس نے اس بات کو خفیہ رکھنے کا وعدہ کیا ہے ۔ اب اس کی سمجھ نہیں آ رہا کہ کیا کرنا چاہیے ۔ فیصلہ کریں کہ وسیم کیا کرنے والا ہے؟ اس کے بعد ایک رول پلے پیش کریں جس میں ایسی صورت حال پیش کی جائے کہ وسیم کے فیصلے پر اس کے تمام دوستوں نے ردِ عمل ظاہر کیا ہو۔

رول پلے کے لیے منظر نامہ 2 :

گروپ نمبر 2: وقاص کو معلوم نہیں کہ وہ بڑا ہو کر کیا کرنا چاہتا ہے ؟ وہ اپنا ہوم ورک کرنے میں سُست ہے لہٰذا وہ اسکول چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہا ہے ۔

رول پلے کے لیے منظر نامہ 3 :

گروپ نمبر 3: زاہدہ مالی پریشانیوں کا شکار ہے ۔ اس لیے وہ شادی کے لیے فکر مند ہے ۔ وہ اس سلسلے میں اپنے والدین سے بات کر رہی ہے ۔

رول پلے کے لیے منظر نامہ 4 :

گروپ نمبر 4: مس شازیہ گورنمنٹ پرائمری اسکول میں تیسری جماعت کی استانی ہے ۔ وہ گھر گھر جا کر سروے کرتی ہے اور والدین کو بچے اسکول بھیجنے کے لیے راضی کرتی ہے ۔ وہ شکیلہ نامی لڑکی کے گھر سروے کے لیے جاتی ہے جس نے دو ماہ قبل ہی اسکول جانا چھوڑ دیا تھا ۔ شکیلہ زمین دار کے مال مویشی چرانے سے واپس آ رہی تھی ۔ شکیلہ کی والدہ سے گفتگو کرتے ہوئے مس شازیہ نے شکیلہ کو اسکول واپس بھیجنے پر راضی کرنے کی کوشش کی ۔ شکیلہ کی والدہ نے جواب دیا: "استانی صاحبہ ! براہ کرم مجھے بتائیں کہ شکیلہ نے اسکول میں کیا سیکھا؟ وہ حُروف تہجی بھی نہیں لکھ سکتی ہیں ۔ میں شکیلہ کو مویشی چرانے کے لیے بھیجتی ہوں ۔ میں آپ کو بتا سکتی ہوں کہ وہ مہینے کے آخر میں کیا سیکھے گی یعنی وہ کتنی رقم کمائے گی ۔ لیکن تین ماہ بعد بھی آپ کے اسکول میں مجھے نہیں معلوم کہ اس نے کیا سیکھا ہے ۔ مس شازیہ واپس اسکول آتی ہے ۔

رول پلے کے لیے منظر نامہ 5 :

گروپ نمبر 5: رشید صاحب ایک گورنمنٹ پرائمری اسکول میں ریاضی پڑھاتے ہیں ۔ ایک دن ،اسکول جاتے ہوئے انھوں نے دیکھا کہ قریبی گاؤں سے اس کا ایک طالب علم راحت آٹو مکینک کے گیراج میں اسکوٹر کی مرمت کر رہا ہے ۔ راحت ایک ماہ سے اپنے اسکول نہیں آ رہا تھا ۔ رشید صاحب کے پوچھنے پر ، راحت نے جواب دیا: "جناب ! حال ہی میں میرے والد صاحب فوت ہو گئے ہیں ۔ اس آٹو گیراج کے مالک میرے والد کے دوست ہیں ۔ وہ ایک مہربان آدمی ہیں ۔ انھوں نے میری ماں سے کہا کہ میں اپنے گھر والوں کی کفالت کے لیے اس کے گیراج میں کام کر سکتا ہوں ۔" یہ سن کر رشید صاحب نے راحت سے پوچھا کہ کیا وہ تعلیم حاصل کرنا چاہتا ہے یا کام کرنا چاہتا ہے؟ راحت نے کہا: سر ! میں تعلیم حاصل کرنا چاہتا ہوں ، لیکن مجھے اپنی ماں کی بھی مدد کرنی ہے ۔" کچھ دن بعد رشید ، آٹو گیراج گئے اور مکینک سے راحت کی مدد کرنے کو کہا ۔ مستری نے اس کی مدد کرنے کی بجائے رشید صاحب کو بتایا کہ انہوں نے راحت کی اُجرت پہلے ہی اس کی والدہ کو ادا کر دی ہے اور وہ کسی بھی حالت میں اسے جانے نہیں دے گا ۔

سیشن 08

وہ شخص جسے میں سراہتا ہوں

سیشن 08

وہ شخص جسے میں سراہتا ہوں

مقاصد

سیشن کے اختتام پر نوبالغ افراد اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ان خصوصیات کی فہرست مرتب کر سکیں جنہیں وہ دوسروں میں سراہتے ہیں۔
- ان خصوصیات کی نشاندہی کر سکیں جو وہ خود میں پیدا کرنا چاہتے ہیں۔

درکار اشیاء:

فلپ چارٹ یا بورڈ، مارکر یا چاک کاغذ اور قلم یا پنسل

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

سیشن کے مراحل/سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

- تمام شرکا کو دائرے میں کھڑا کریں۔ ان میں سے کسی سے شروع کریں کہ وہ اپنی مرضی سے کوئی بھی عمل کریں مثال کے طور پر تالی بجانا یا چٹکی بجانا۔
- اس کے دائیں طرف والا شخص پہلے والے شخص کا عمل دہرائے گا اور پھر اپنا کوئی عمل کرے گا۔ اس طرح تیسرا شخص پہلے اور دوسرے شخص کے عمل کو دہرانے کے بعد اپنا کوئی عمل اس میں شامل کریں گا۔ یہ سلسلہ اس وقت تک جاری رہے گا جب تک کہ ہر ایک کی باری نہ آ جائے۔

دوسرا مرحلہ

برین سٹارمنگ/تخلیقی سوچ و بچار

وقت:25 منٹ

- آپ شاید ایک مضبوط،صحتمند شخص کی خصوصیات کے بارے میں سوچتے ہونگے۔ایک کامیاب،مضبوط،حوصلہ افزائی کرنے والے شخص کی حیثیت سے ایک مثبت،صحتمند زندگی کی تعمیر کے بارے میں بات چیت شروع کرنے کے لئے ،ہم ایک ایسی مشق کرنے جارہے ہیں جس کا نام کہانیوں کا تبادلہ ہے۔
- چارٹ یا بورڈ پر "رول ماڈل" کی اصطلاح لکھیں۔شرکا کو اصطلاح کے معنی پر سوچنے کے لئے کہیں۔
- شرکا کی تجاویز کو چارٹ پر تحریر کرنے کے بعد،ان کی جوابات پر تبادلہ خیال کریں اور ''رول ماڈل'' کی اصطلاح کی تعریف کچھ اس طرح سے کریں ۔

''وہ شخص جو آپ کی زندگی میں مثالی کردار ہے "جس کی آپ تعریف کرتے ہیں اور اس کی طرح بننا چاہتے ہیں''

- شرکا کو اس شخص کے بارے میں سوچنے کے لئے کہیں جس کی وہ دنیا میں سب سے زیادہ تعریف کرتے ہیں۔اور ان سے متاثر ہیں۔
- ان کا رول ماڈل کون ہے؟ وہ کس کی طرح بننا چاہتے ہیں؟ یہ ایک مشہور شخصیت یا کوئی بھی شخص ہوسکتا ہے جسے وہ ذاتی طور پر جانتے ہوں۔یہ دنیا میں کہیں بھی،یا تاریخ کے کسی بھی دور سے ہوسکتا ہے۔

تیسرا مرحلہ

جوڑوں میں تبادلہ خیال

- شرکاءکو جوڑوں میں بیٹھنے کو کہیں اور انہیں کچھ وقت دیں کہ وہ اس شخص کے بارے میں خاموشی سے سوچیں جس کو وہ اپنا رول ماڈل مانتے ہیں۔
- پھر شرکا کو اپنے ساتھی سے بات کرنے کا کہیں۔وہ ساتھی کو اپنے رول ماڈل کی زندگی کے بارے میں بتائیں۔پہلے ایک ساتھی اپنے رول ماڈل کے بارے میں بتائے اور تقریبا پانچ منٹ کے بعد دوسرا ساتھی اپنے رول ماڈلز کے کردار کے بارے میں بات کرے تاکہ دونوں کو اپنی کہانی سنانے کا موقع ملے۔
- اس کے بعد ہر جوڑے کو اپنی دو کہانیوں میں سے ایک کہانی کا انتخاب کرکے دوسرے ساتھیوں کے ساتھ شیئر کرنے کے لئے کہیں۔
- اس کے بعد ہر جوڑا ایک اور جوڑے کے ساتھ کل چار افراد کا گروپ تشکیل دے۔چار کے گروپ میں سے دو لوگ پسند کی جانے والی کہانی سنائیں۔

- اس کے بعد ہر جوڑے کو اپنی دو کہانیوں میں سے ایک کہانی کا انتخاب کر کے دوسرے ساتھیوں کے ساتھ شیئر کرنے کے لئے کہیں۔
- اس کے بعد ہر جوڑا ایک اور جوڑے کے ساتھ کل چار افراد کا گروپ تشکیل دے۔ چار کے گروپ میں سے دو لوگ پسند کی جانے والی کہانی سنائیں۔ (یہ شرکا کی تعداد پر منحصر ہوگا)۔
- آخر میں، باقی گروپس میں سے کسی ایک کو نمائندگی کرنے کو کہیں۔
- بڑے گروپ میں ان کی پسندیدہ کہانی دو یا تین کہانیاں سنائی جائیں گی۔

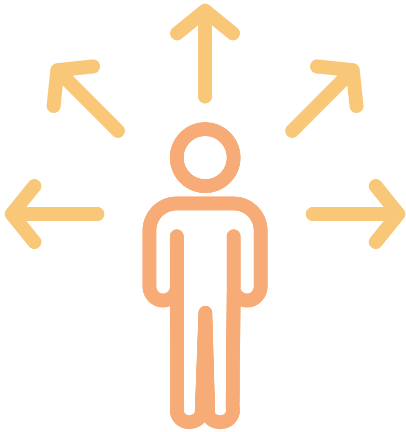
چوتھا مرحلہ

برین سٹارمنگ

وقت: 25 منٹ

اس مشق کے لئے فلپ چارٹ یا بورڈ کا استعمال کریں۔

- شرکا کو سنائی گئی تمام کہانیوں پر غور کرنے کو کہیں۔ ان رول ماڈلز میں کون سی خوبیاں تھیں؟ ان میں کیا خوبیاں مشترک ہیں؟
- کن خوبیوں کو اہم مان کر ہم ان لوگوں کی تعریف کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں؟ وہ کیسی ہیں؟
- ہر جواب فلپ چارٹ پر لکھیں اور ان باتوں کو بھی شامل کریں۔
- ایمانداری، اقابل اعتماد، کم وسائل کے ساتھ کام شروع کیا لیکن کامیاب ہو گیا، فیملی یا کمیونٹی میں بہت سے لوگوں کی مدد کی۔
- ہر گروپ سرگرم عمل ہے اور دوسروں کی ضروریات پر توجہ دیتا ہے۔ رول ماڈل کی اہمیت پر بات کریں۔
- کیا آپ خود میں ان جیسی خصوصیات پیدا کرنے کے لئے سخت محنت کر رہے ہیں؟ کیا ان رول ماڈل کو دیکھنا آپ کو صحیح راہ پر گامزن کرنے اور خطرات سے بچنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے؟ جو آپ کے اپنے مقاصد کے حصول میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں؟
- زندگی کا یہی صحیح وقت ہے کہ اپنے آپ میں ان خصوصیات کو پیدا کریں اور خود کو مضبوط و خوشحال بنائیں۔



پانچواں مرحلہ

جانچ پڑتال

وقت:20 منٹ

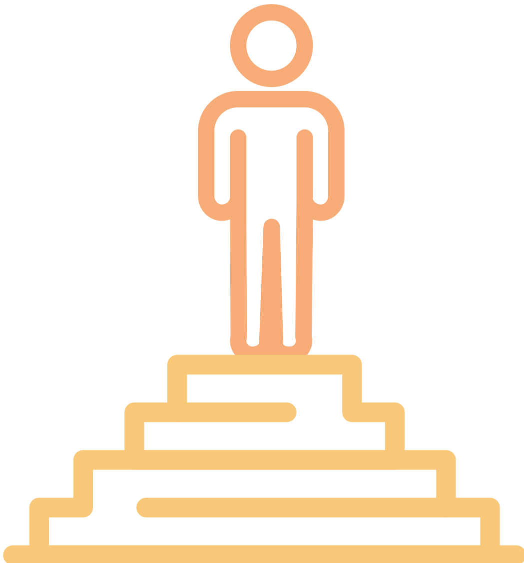
تمام شرکا کو مدعو کریں کہ وہ اس شخص کی کوئی ایک خوبی بتائیں جسے وہ پسند کرتے ہیں۔شرکا کو بتائیں کہ وہ اس خوبی کو اپنانے کی کوشش کریں گے۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

اگر یہ سیشن لڑکیوں کے ساتھ کیا جائے تو مشق کو ''رول ماڈل'' کی بجائے ''قابلِ تعریف عورت'' میں بدل دینا زیادہ فائدہ مند ہے۔نوجوان خواتین اس پر تبادلہ کرسکتیں ہیں کہ کسی شخص کی تعریف کی بجائے قابل تعریف انسان جیسا بننے کی کوشش کی جائے۔لڑکیوں کو یہ سوچنے میں مدد دیں کہ جس کی وہ تعریف کرتی ہیں وہ اس کی طرح بننا چاہتی ہیں۔ یہ لڑکیوں کو نا قابل یقین حد تک بااختیار بنانے کی مشق ہوسکتی ہے۔ کیونکہ اس سے انہیں اپنی زندگی میں مضبوط، طاقتور خواتین پر غور کرنے اور ان جیسا ہونے کی کوشش کرنے کا موقع ملتا ہے۔

تیاری

اگلے سیشن شروع کرنے سے پہلے مواد غور سے پڑھیں۔



سیشن 09

اہداف مقرر کرنا

سیشن 09

اہداف مقرر کرنا

وقت:1 گھنٹہ

مقصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ: اپنے مقاصد کے حصول کے لئے لائحہ عمل مرتب کر سکیں۔ مختصر، درمیانے اور طویل مدتی مقاصد کے حصول کیلئے حقیقت پسندانہ منصوبے تیار کر سکیں۔

درکار اشیاء

فلپ چارٹ یا بورڈ، مارکر یا چاک۔ ہینڈ آؤٹ: میرے مقاصد کیا ہیں؟ مقاصد کی ورک شیٹ

سیشن کے مراحل

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت:15 منٹ

- شرکا کو دائرے میں کھڑے ہونے کے لئے کہیں۔ ان میں سے ایک کو درمیان میں کھڑا ہونے کو کہیں جو دائرے میں کھڑے شرکاء سے اپنی جگہوں کا تبادلہ کرنے کے لئے ہدایت دے گا۔
- مثال کے طور پر ایک جیسے رنگ کے کپڑوں والے شرکا آپس میں جگہ تبدیل کریں یا جس نے ٹوپی پہنی ہے وہ آپس میں جگہ تبدیل کریں۔ درمیان میں موجود شخص اسی تبدیلی کے دوران میں اپنے لئے جگہ تلاش کرے گا، وہ شریک کار جس کی دائرے میں جگہ نہیں ہے وہ سرگرمی سے باہر ہو جائے گا۔
- اس مشق کو دہرائیں۔

دوسرا مرحلہ

مقاصد کے حصول کے لئے منصوبہ سازی

وقت:15 منٹ

- مستقبل اور زندگی کی کہانیوں کا تصور کرنے کے سلسلے میں پچھلے سیشنز کا جائزہ لیتے ہوئے کچھ وقت گزاریں۔
- شرکا کو بتائیں کہ اگر ہم اپنے مقاصد کے حصول کے لئے منصوبہ سازی کریں تو ہم اپنے مقاصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔
- یہ سیشن ایک لائحہ عمل تیار کرنے میں مدد دے گا جس میں شرکا اپنے مستقبل کے اہداف کا نقشہ بنائیں گے۔

تیسرا مرحلہ

ورک شیٹ

وقت:25 منٹ

- اہداف کے فلپ چارٹ یا بورڈ پر ''قلیل المیعاد مقاصد'' اور ''طویل المیعاد مقاصد'' کے معانی لکھ کر اس پر تبادلہ خیال کریں اور تجاویز شامل کریں
- اس کے بعد، شرکا میں اہداف کی شیٹ کی کاپیاں تقسیم کریں۔ انہیں پُر نہ کرنے کی ہدایت دیں۔ شرکا کو بتائیں کہ ہم اس کا مختصر جائزہ لیں گے۔
- شرکا کو بتائیں کہ ان کی رہنمائی کرنے کے لئے، نمونے کے طور پر ایک مقصد کی ورک شیٹ (تربیت کار پہلے سے تیار کرے) جسے پہلے سے پُر کیا گیا ہو۔ ہر حصے کو دیکھیں
- عنوان کی وضاحت کریں، اور مثالیں فراہم کریں۔ شرکا کو ایک قلیل المیعاد اور ایک طویل المیعاد مقصد پر غور کرنے کو کہیں۔ وقت دیں۔
  تمام شرکا کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ورک شیٹ کا استعمال کرتے ہوئے اپنے مقاصد کو حاصل کریں۔
- شرکا کا انفرادی طور پر جائزہ لیں اور یقینی بنائیں کہ وہ سرگرمی کو سمجھتے ہیں اگر ضرورت ہو تو مدد کریں۔

سوالات

- میں کہاں ہوں؟ | میں کہاں جانا چاہتا/چاہتی ہوں؟ | مجھے کیا چیز روکتی ہے، رکاوٹیں کیا ہیں؟ | مجھے آگے کیا کرنا چاہئے؟

اقدامات کا جائزہ لیں یہاں تک کہ یہ واضح ہو جائے کہ شرکا اہداف کی ورک شیٹ کا استعمال سمجھتے ہیں۔

چوتھا مرحلہ

جائزہ لینا

وقت:15 منٹ

- شرکا کو مدعو کریں کہ ہر ایک اپنے اہداف کے منصوبے پر دوسرے کے ساتھ مل کر تبادلہ خیال کریں۔ بعد میں ان منصوبوں کے مشاہدے اور اقدامات کی کامیابی کے ساتھ تکمیل سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ وہ اس سیشن کو کس حد تک سمجھ چکے ہیں۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

مثالیں

- اپنے اہداف کی نشاندہی کریں۔ ایک قلیل المیعاد اور ایک طویل المیعاد مقصد لکھیں۔
- قلیل المیعاد مقصد کی مثال "امتحانات پاس کرنا"۔ طویل المیعاد مقصد کی کونسی مثال ہو سکتی ہے؟
- اگر میں اپنے مقصد تک پہنچ جاؤں تو مجھے کون سی چیزیں ملیں گی؟
- مثال کے طور پر، "میں اگلی جماعت میں جا سکوں گا/گی اور پھر یونیورسٹی کی اسکالرشپ کا موقع ملے گا۔
- میرے اور میرے مقصد کے درمیان کیا رکاوٹ ہے؟ اگر میں تعلیم حاصل کرنا پسند نہیں کرتا/کرتی یا اضافی مطالعہ نہیں کرتا یہ میرے امتحانات میں کامیاب ہونے میں رکاوٹ ہو سکتا ہے۔ اسی طرح، "اگر مجھے کھیتوں میں (یا میری ملازمت پر) زیادہ دیر تک کام کرنے کی ضرورت ہے تو میرے پاس مطالعہ کرنے کے لئے وقت نہیں ہوگا۔ یہ میرے مقصد کی راہ میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔

- مجھے کیا سیکھنے یا کرنے کی ضرورت ہے؟" مجھے ریاضی اور انگریزی اچھی طرح سیکھنے کی ضرورت ہے۔
- امتحان میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنا: مجھے اسکول کے کام کے ساتھ امتحان کے لئے بھی تیاری کرنے کی ضرورت ہے۔
- کون میری حوصلہ افزائی کرے گا؟" مجھے معلوم ہے کہ میری والدہ اور میرے استاد واقعی چاہتے ہیں کہ میں محنت کروں۔لہٰذا میں ان سے کہوں گا/گی کہ وہ میری نگرانی کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ میں پڑھ رہا ہوں/رہی ہوں اور کامیابی حاصل کر رہا ہوں/رہی ہوں۔
- میرا عملی منصوبہ کیا ہے؟" پہلے، میں اپنے لئے پڑھائی کا شیڈول تیار کروں گا/گی پھر میں اسکول میں امتحان کے لئے داخلہ لوں گا/گی ۔
- اس کے بعد میں امتحان تک ہر دن تین گھنٹے پڑھنا شروع کروں گا/گی ۔
- تکمیل کی تاریخ: میرا یہ مقصد کب پورا ہوگا؟" تین مہینوں میں امتحانات ہو رہے ہیں لہٰذا میں فلاں تاریخ تک کورس مکمل کرلوں گا/گی ۔

باہمی گفتگو اور پیغام رسانی کی مہارتیں

پیغام رسانی زندگی کی ایک نہایت اہم مہارت ہے۔موثر اور صحت مند پیغام رسانی زندگی کی کامیابی اور خوشی میں بہت بڑا کردار ادا کرتی ہے۔ہم جسمانی طور پر زبان، چہرے کے تاثرات، آواز یا لہجے، جسمانی عمل، اور یہاں تک کہ جانتے ہوئے یا نہ جانتے ہوئے خیالات کی مدد سے دوسروں سے بات چیت کررہے ہوتے ہیں۔ہم جو بھی کرتے ہیں اس سے ہم دوسروں کو اپنے بارے میں پیغام دیتے ہیں کہ ہم کون ہیں اور کیا سوچتے ہیں اور اسی بنیاد پر دوسرے اکثر ہمارے بارے میں رائے قائم کرتے اور فیصلے کرتے ہیں۔اسی کی مدد سے وہ ہمیں جاننا شروع کرتے ہیں۔لہٰذا، ایک دوسرے کو دیے جانے والے ان پیغامات کے بارے میں جاننا نہایت ضروری ہے۔

باہمی رابطوں کی مہارت حاصل کرنے سے نو بالغ افراد کو ترقی کی منازل طے کرنے میں آسانی ہوگی۔ان مہارتوں میں غور سے سننے، خود آگہی، ضروریات کا اظہار کرنا، وضاحت کرنے کی صلاحیت، واضح اور موثر پیغام رسانی، نئے تعلقات بنانا، خاندان کے ساتھ رابطہ شامل ہیں۔اس سے یہ طے کرنے میں مدد ملے گی کہ واضح اور موثر طریقے سے بات چیت کرنے کی صلاحیت کے لئے انہیں کونسی مہارت سیکھنے کی ضرورت ہے تاکہ وہ زندگی کے ہر میدان میں واضح اور موثر پیغام رسانی کرسکیں۔

نو بلوغت کا دور ڈرامائی تبدیلی کا وقت ہے۔اس دوران نو بالغ افراد اپنے آپ کو قابل قدر سمجھنا شروع کرتے ہیں ان میں علمی قابلیت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔چونکہ نو بالغ افراد میں پختگی آجاتی ہے اس لئے والدین اور ساتھیوں کے ساتھ تعلقات کی نوعیت بدل جاتی ہے۔اس دوران ایک اضافی جہت اور معاشرتی مہارتوں کو اپنانے کی ضرورت پیش آتی ہے تاکہ نئے رشتے بنا کر انہیں قائم رکھا جائے۔

جوانی کا دور صحت منداور معیاری تعلقات استوار کرنے کا دور ہوتا ہے۔اس قسم کے تعلقات اسکول میں تعلیمی کارکردگی بہتر بنانے، مثبت نفسیاتی صحت اور کامیابی کا باعث بنتے ہیں۔نو بالغ افراد بالغ ہوجاتے ہیں تو معیاری تعلقات کی کمی منفی نتائج جیسے نفسیاتی مسائل اور جرائم جیسے مسائل کو جنم دیتی ہے۔

بچے بیشتر رویے مشاہدے کے ذریعے سے سیکھتے ہیں اور ان کے پہلے اساتذہ میں والدین اور قریبی رشتہ دار جیسے دادا، ادادی یا خالہ اور چچا جیسے سرپرست شامل ہوتے ہیں۔ یہ سب مل کر بچے کے لئے رویوں کے معیار مقرر کر رہے ہوتے ہیں اور بچے یہ رجحانات اور رویے سیکھ کر ان کی پیروی کرتے ہیں۔

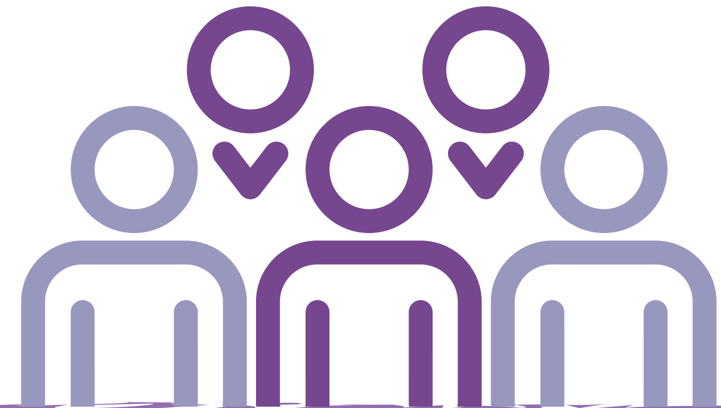
مثبت باہمی مہارتیں نوعمروں کی زندگی میں ایک بالغ کے توسط سے فراہم کردہ محفوظ، جذباتی بندھن کا ہی نتیجہ ہیں۔ بعض اوقات یہ والدین ہی ہوتے ہیں جو مضبوط تعلق قائم کرتے ہیں یا یہ کسی سرپرست کے ساتھ تعلقات سے ہوسکتا ہے۔

بہن بھائیوں کے درمیان تعلق اکثر صحتمند، اصلاحی مخالفت سیکھنے اور باہمی مہارتوں میں بہتری لانے کا صحت مند تجربہ فراہم کرتا ہے۔ تنازعات کے حل کے لئے بھائیوں اور بہنوں میں چھوٹے موٹے جھگڑے سیکھنے کے لیے ایک اچھا سبق ہیں اور یہ باہمی تعلق اکثر علم حاصل کرنے کی صلاحیتوں میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔

دوسرے نوجوانوں کے ساتھ دوستی کو فروغ دینے سے معاشرتی صلاحیتوں میں بہتری آتی ہے۔ نوبالغ افراد دوستی کے ذریعے آزادی، مثبت ذہنی صحت اور خوداعتمادی حاصل کرتے ہیں اور اس کا نتیجہ سماجی مہارتوں میں اضافے کی صورت میں نکلتا ہے۔

والدین یا اساتذہ جو نوبالغ بچوں کی اچھے فیصلے کرنے میں مدد کرتے ہیں وہ یہ دیکھتے ہیں کہ نوبالغ پہلے مل کر فیصلے کرنا سیکھتے ہیں اور پھر وقت کے ساتھ ساتھ ان میں خوداعتمادی بڑھتی چلی جاتی ہے۔ پھر ایک وقت آتا ہے کہ وہ اپنے فیصلے خود کرنے لگتے ہیں۔

ہم عمر دوستوں سے مثبت تعلقات نوبالغ افراد کی بہتر فیصلے کرنے میں حوصلہ افزائی کریں گے۔ ان کے نقطہ نظر میں گہرائی پیدا کریں گے یہ سمجھائیں گے کہ ہمدردی کیا ہے۔ ساتھیوں کیساتھ مثبت تعلقات معاشرتی تعلق کو پروان چڑھا کر جذباتی تکلیف کو کم کرتے ہیں اور اس سے جارحیت کی حوصلہ شکنی ہوتی ہے۔



سیشن 10
الفاظ کے استعمال کے بغیر پیغام رسانی

سیشن 10

الفاظ کا استعمال کیے بغیر پیغام رسانی

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- یہ جان سکیں کہ الفاظ کا استعمال کئے بغیر خیالات یا جذبات کو کیسے ظاہر یا بتایا جا سکتا ہے۔
- الفاظ کا استعمال کئے بغیر اپنے نظریات اور جذبات کے اظہار کی مہارت حاصل کر سکیں۔

درکار اشیاء

جذبات کے کیوب

سیشن کے مراحل

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

- شرکا کو آرام دہ اور پرسکون محسوس کرنے اور آنکھیں بند کرنے کو کہیں۔
- اگر وہ چاہیں تو آرام دہ محسوس کرنے کے لیے وہ اپنی آنکھیں اپنے ہاتھوں یا کپڑے کے ٹکڑے سے ڈھانپ سکتے ہیں۔
- شرکا کو آگاہ کریں کہ ہم سننے اور یاد رکھنے کی مشق کرنے جا رہے ہیں۔ پہلے، آپ اپنے اردگرد سنائی دینے والی آوازوں اور خاموشی کو سننے کے لئے ایک منٹ صرف کریں۔
- انہیں ایک منٹ خاموشی اور سکون کا وقت دیں۔
- شرکا کو سنائی دینے والی آوازیں ذہن میں رکھنے کو کہیں۔ اپنے ہاتھ، پیر، زبان اور کسی اور چیز سے پانچ یا چھ آوازوں کا سلسلہ پیدا کریں۔ ایسی آوازیں منتخب کریں جو زیادہ تیز یا بہت عجیب نہ ہوں۔
- ان آوازوں کا نمونہ یہ ہوسکتا۔ چٹکی بجانے کی آواز۔ تالی کی آواز۔ تین بار چٹکی بجانے اور ایک بار پاؤں زمین پر مارنے کی آواز۔ یہ آوازیں پیدا کرتے ہوئے آپ سیٹی بھی بجا سکتے ہیں۔
- آواز سنانے کے سلسلے کو دہرانے کے لئے ہاتھ اٹھانے والے نوبالغ افراد سے پوچھیں۔
- پورے گروپ کے ساتھ آوازوں کی ترتیب دہرائیں۔ دائرے کے لئے آٹھ یا نو آوازوں کا لمبا سلسلہ بنائیں اور کم از کم ایک بار دہرائیں۔ نوبالغ رضا کاروں سے اس سلسلے کو یاد رکھنے اور دہرانے کی کوشش کرنے کو کہیں۔

شرکا سے پوچھیں کہ آپ صرف ایک شخص کو سن رہے تھے۔ اب یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ کیا آپ بیک وقت بہت سی آوازیں سن سکتے ہیں۔ خاموشی سے دوبارہ انتظار کریں۔ آہستہ آہستہ آنکھیں کھولیں۔ اپنے بازو اپنے سر سے نیچے کھینچیں اور اپنے پاؤں نیچے پھیلائیں اور خود کو پرسکون کرنے کی کوشش کریں۔

اگر کوئی نوبالغ بچہ سو گیا ہے تو، انہیں آہستہ سے بیدار ہونے میں مدد کریں۔

آپ نے کیا سنا؟ کیا وہ آوازیں ہیں جو آپ عام طور پر سنتے اور محسوس کرتے ہیں؟ کیوں یا کیوں نہیں؟

جب آپ بیک وقت بہت سی مختلف آوازیں سننے کی کوشش کر رہے تھے تو کیسا محسوس ہوا؟

کیا مختلف اشخاص کی آوازیں سننے اور ایک شخص کی آواز سننے میں فرق محسوس ہوا؟

وضاحت کریں ایک ہی وقت میں بہت ساری آوازوں پر توجہ مرکوز کرنے اور سننے کی کوشش کرنا نوبالغ افراد میں سننے اور توجہ دینے کی صلاحیت کو بڑھاتی ہیں اور ان کے دباؤ کو کم کرنے اور مضبوط بنانے میں بھی مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔ اس سلسلے کو ایک یا دو بار دہرائیں۔

دوسرا مرحلہ

گروپ ورک/گروہی کام

وقت:20 منٹ

- تربیت کار شرکا کو چھوٹے گروہوں میں تقسیم کرے۔
- ہر گروہ کا لیڈر سامنے آ کر جذباتی کیوب پھینکے اور کیوب کا جو حصہ اوپر کی طرف آئے اس کو باآواز بلند پڑھے۔
- اسی گروہ کا کوئی بھی رکن اس جذباتی کیوب پر درج جذبے کو تمام شرکا کے سامنے الفاظ استعمال کیے بغیر مناسب حرکات وسکنات اور چہرے کے خدوخال کی مدد سے پیش کرے۔

تیسرا مرحلہ

بغیر الفاظ کے پیغام رسانی

وقت:30 منٹ

رول پلے پیش کرنے والے کرداروں کو الفاظ کا استعمال کئے بغیر ایک کہانی سنانا ہوگی۔

رول پلے پیش کرنے والے چھوٹے گروپس کو اپنے رول پلے کی تیاری اور مشق کے لئے وقت دیں۔

باری باری ہر گروپ کو رول پلے ادا کرنے کے لئے کہیں باقی شرکا اندازہ لگانے کی کوشش کریں گے کہ اس رول پلے میں کیا ہوا، کردار کن جذبات کا اظہار کر رہے ہیں؟ ایک دوسرے سے کیا بات چیت کر رہے ہیں؟

چوتھا مرحلہ

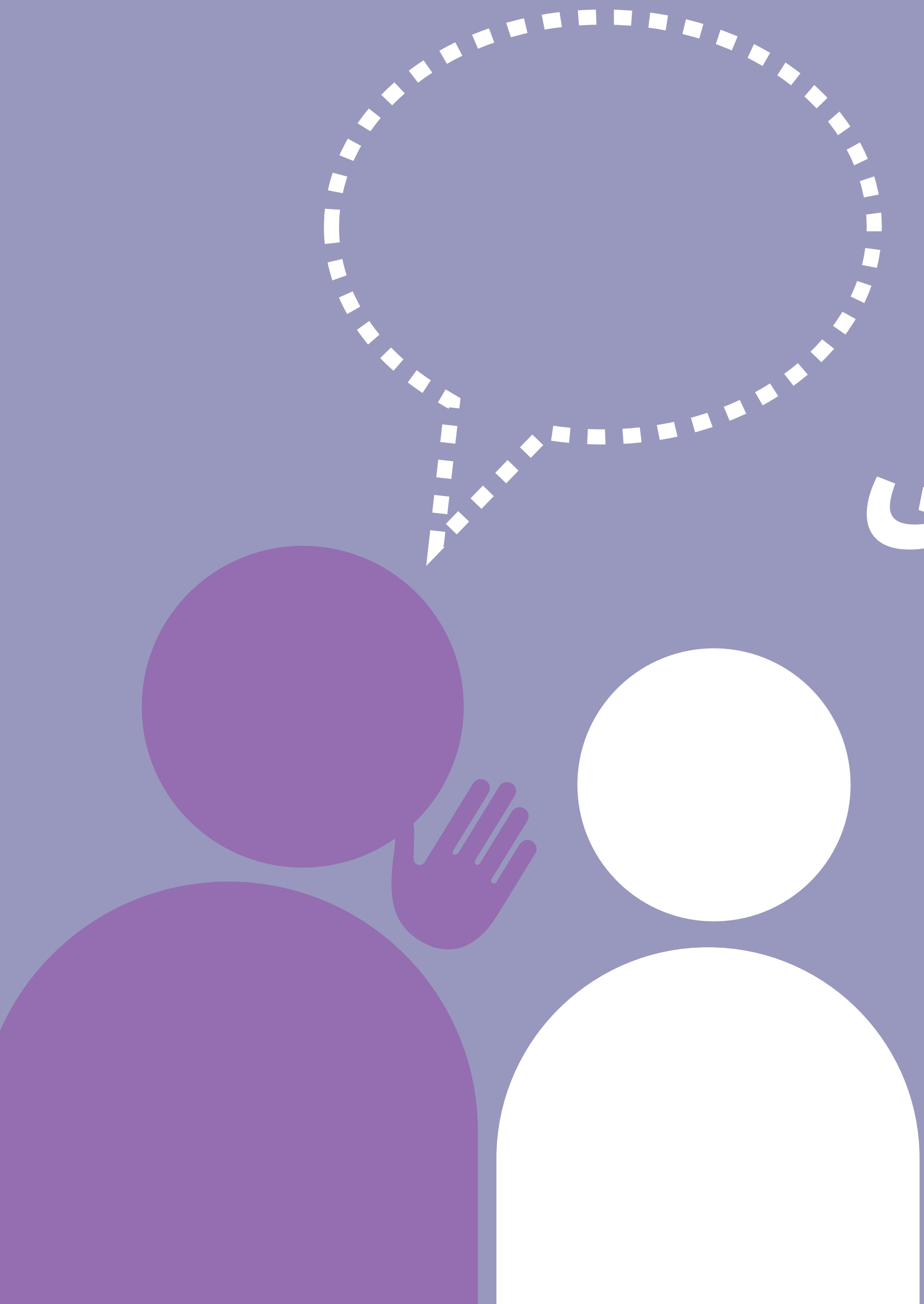
جائزہ

وقت:20 منٹ

گروپس سے اپنے کردار ادا کرنے کے بعد پوچھیں:

- کیا آپ کبھی سوچتے ہیں کہ آپ بغیر الفاظ کے استعمال کے بھی گفتگو کرتے ہیں؟
- کیا دوسرے ہمیشہ دھیان دیتے ہیں جب وہ بغیر الفاظ کے بات چیت کرتے ہیں؟
- الفاظ کا استعمال کر کے (زبانی) اور الفاظ کا استعمال کیے بغیر (غیر زبانی) پیغام رسانی سے متعلق آگہی ہماری کیسے مدد کرسکتی ہے؟

سیشن 11
زبانی اور غیر
زبانی پیغام رسانی



سیشن 11

زبانی اور غیر زبانی پیغام رسانی

وقت: 1 گھنٹہ 40 منٹ

مقصد

سیشن کے آخر میں شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ: پیغام رسانی کی مختلف شکلوں کی نشاندہی کرسکیں۔
سماعت، زبانی اور غیر زبانی رابطہ کاری کی مشق کرسکیں۔

درکار اشیاء

نوٹ پیڈ، قلم/پنسل

سیشن کے مراحل

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت: 20 منٹ

- تمام شرکا کو ایک دائرے میں بیٹھنے یا سیدھی لکیر پر کھڑا ہونے کے لیے بلائیں۔
- ''سرگوشی'' نام کے کھیل کے بارے میں بتائیں۔
- سرگرمی شرکا میں سے کسی ایک سے شروع کریں۔ انہیں کسی ایک جملے یا عبارت کے بارے میں سوچنے کے لئے کہیں۔
اور اسے اس کے پاس بیٹھے ساتھی کے کان میں سرگوشی کی مدد سے یہ سب بتانے کو کہیں۔ اس طرح سے دوسرا تیسرے کو اور یوں۔

- سرگوشی کے کھیل میں شرکا میں سے ہرایک شامل ہو جائے گا۔آخری شریک کار اس جملے کو اونچی آواز میں سب کے سامنے ادا کرے گا۔
- "سرگوشی" کھیل میں، پہلے شریک کار سے پوچھیں کہ کیا آخری شریک کار نے جو بتایا کیا یہی جملہ پہلا جملہ تھا؟ کیا کچھ بدلا؟ کیا اصل پیغام کہیں کھو گیا؟
- اصل الفاظ کی ترجمانی کرنے کے دوران کوئی تبدیلی سامنے آئی ہے؟ گفتگو کریں پیغام رسانی میں کون سی رکاوٹیں حائل تھیں جس کے نتیجے میں کھیل میں اصل پیغام مسخ ہو کر رہ گیا؟
- نوعمر سوچ کر اخذ کریں کہ " کہ بغیر توجہ کے سننے اور غور سے سننے میں کیا فرق ہے؟"

دوسرا مرحلہ

کردارنگاری

وقت:20 منٹ

- ایک رضا کار کی مدد سے ایک رول پلے پیش کروائیں اور شرکا کو مشاہدہ کرنے اور دیکھنے کو کہیں۔
- شرکا سے پوچھیں" کیا میں اپنے چھوٹے بہن بھائی کو سن رہا تھا؟ آپ کیسے بتا سکتے ہیں؟
- میں نے یہ ظاہر کرنے کے لئے کیا کیا کہ میں سن نہیں رہا تھا؟"
- شرکا سے ایسی مثالوں کی فہرست مرتب کرنے کو کہیں جو یہ ظاہر کرتی ہو کہ کوئی سن نہیں رہا ہے۔
- دوبارہ اسی صورت حال کا استعمال کرتے ہوئے دوسری بار رول پلے پیش کرنے کو کہیں لیکن اس بار کردار ادا کرنے والا اپنے چھوٹے بہن بھائی کی کہانی میں دلچسپی لیتے ہوئے انہیں غور سے سنے۔

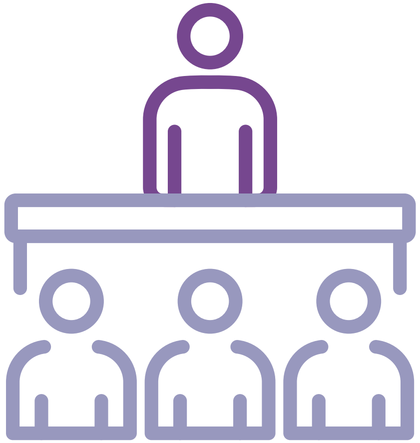
تیسرا مرحلہ

انٹرویو

وقت:30 منٹ

- جوڑوں میں جب رول پلے کا دوسرا مرحلہ مکمل ہو جائے تو، شرکا سے دوبارہ پوچھیں" کیا میں اس بار اپنے چھوٹے بہن بھائی کو سن رہا تھا/تھی؟
- آپ کیسے بتا سکتے ہیں؟ میں نے یہ ظاہر کرنے کے لئے کیا کیا کہ میں سن رہا ہوں/رہی ہوں؟"

- شرکا سے ایسی مثالوں کی فہرست مرتب کروائیں جو یہ ظاہر کرتی ہو کہ کوئی انہیں سن رہا ہے۔ بورڈ پر تحریر کریں۔
- شرکا کو دو دو کے جوڑوں میں تقسیم کریں اور ایک ساتھی کو A اور دوسرے کو B فرض کریں۔
- وضاحت کریں، کہ وہ ایک دوسرے سے انٹرویو لیں گے اور غور سے سننے کے تمام طریقوں پر عمل کریں گے۔
- انٹرویو کا عنوان ہوگا: آپ کی پسندیدہ شخصیت کون سی ہے اور آپ اسے کیوں پسند کرتے ہیں؟
- شرکا کو انٹرویو سے پہلا مرحلہ مکمل کرنے کے لئے دو منٹ دیں، پہلے A، B کا انٹرویو کرے۔ پھر B، A کا۔



چوتھا مرحلہ

تبادلہ خیال

وقت: 20 منٹ

شرکا کو ایک دائرے میں واپس لائیں اور ان سے دائرے کے گرد چکر لگانے اور انہوں نے انٹرویوز میں ایک دوسرے سے کیا سیکھا اس کا خلاصہ بیان کرنے کے لئے کہیں۔

گفتگو کریں کہ آپ کے ساتھی جب آپ کا انٹرویو کر رہے تھے تو آپ نے غور سے سننے کے کون سے طریقوں پر عمل کیا؟

جب آپ بات کر رہے ہوں اور کوئی غور سے سنتا ہے تو کیسا محسوس ہوتا ہے؟

کیا اس سے آپ کے بات کہنے کے طریقے میں کوئی تبدیلی آتی ہے؟

آپ جو کہتے ہیں اس میں کوئی فرق پڑتا ہے؟

کیا غور سے سننے والے کے طور پر آپ میں کوئی تبدیلی پیدا ہوتی ہے؟

جب کوئی غور سے سنتا ہے تو ہمیں مزید کچھ کہنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے؟

ہم اپنی باتوں پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں اور ہم اپنی بات کو زیادہ واضح طور پر بیان کر سکتے ہیں۔ جب ہم غور سے سننے کی مہارتیں استعمال کرتے ہیں تو اس سے بات میں دلچسپی لینا آسان ہو جاتا ہے اور دوسرے شخص کی بات یاد رکھنے میں بھی آسانی ہوتی ہے۔

سیشن 12

پیغام رسانی کے مختلف انداز

سیشن 12

پیغام رسانی کے مختلف انداز

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

مقاصد

سیشن کے بعد شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- اپنی بات پر زور دینے (صراحت)، جارحانہ، اور شکست خوردہ رویے کی شناخت اور ان کی وضاحت کر سکیں۔
- محتاط اور مثبت رویے کے لئے درکار مہارتوں کی نشاندہی کریں۔
- شرکا کے ساتھ ہاں یا نہ میں اس کی عملی مشق کر سکیں۔
- باہمی رشتوں سے وابستہ رویوں کے فوائد کی فہرست مرتب کر سکیں۔

درکار اشیاء

وائٹ بورڈ، مارکر قلم، رول پلے منظر نامہ

سیشن کے مراحل

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت:20 منٹ

تربیت کار چھوٹی پرچیوں پر مختلف پھلوں کے نام لکھیں جیسے: آم، کیلا، سیب، سنگترہ وغیرہ۔ تین قسم کے پھلوں کے نام لکھیں۔

اب تمام شرکا کو دائرے میں بیٹھنے یا سیدھے لکیر پر کھڑے ہونے کے لئے بلائیں۔ اور ان میں پھلوں کے نام کی ایک ایک پرچی تقسیم کریں

تربیت کار شرکا کو غور سے سننے کو کہیں، جب تربیت کار ایک مخصوص پھل کا نام لیں تو جن شرکا کے پاس اس پھل کے نام کی پرچی ہوا نہیں آپس میں جگہوں کا تبادلہ کرنا ہوگا۔ اس تبادلے میں آخر میں رہنے والا شریک کار اپنی جگہ سے ہاتھ دھو بیٹھے گا۔

جب تربیت کار پھلوں کا سلاد کہے تو تمام شرکا اپنی جگہ تبدیل کرینگے۔

دوسرا مرحلہ

گروپ ورک

وقت:10 منٹ

شرکا کو 3 گروپس میں تقسیم کریں اور ہر گروپ کو ایک صورت حال دیں جس پر انہوں نے ایک رول پلے تیار کرنا ہوگا۔

پہلے گروپ کو رول پلے کے لئے ملنی والی صورتحال میں جارحانہ انداز اختیار کرنا ہوگا جبکہ دوسرے گروپ کو شکست مانے ہوئے لوگوں کا تابع دارانہ انداز اختیار کرنا ہوگا۔

اور تیسرے گروپ کو ثابت قدم لوگوں کے رویوں کو سامنے لانا ہوگا۔

تیسرا مرحلہ

وضاحت

وقت:15 منٹ

جارحیت

- جارحانہ ہونے کا مطلب ہے اپنے آپ کو اس انداز میں پیش کریں یا ایسا رویہ ظاہر کریں جس میں سزا دینا، مطالبہ کرنا یا دوسرے شخص کو دھمکی دینا شامل ہو۔

- جوشخص جارحانہ انداز میں جواب دیتا ہے وہ دوسرے شخص کے جذبات کی کوئی پروانہیں کرتا۔
- جارحیت کا اظہار براہ راست یا بلا واسطہ کیا جا سکتا ہے۔

شکست خوردگی/تابع داری

- شکست خوردہ رویہ ظاہر کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کسی صورتحال میں اپنا اظہار خیال کرنے میں ناکام ہوجاتے ہے۔آپ دوسرے شخص کو یہ نہیں بتا پاتے کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، کیا چاہتے ہیں یا آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔مثال کے طور پر آپ نہ چاہتے ہوئے جنسی طور پر ہراساں ہونے ، منشیات کا استعمال کرنے یا اسکول چھوڑنے پر راضی ہوجاتے ہیں۔ جب آپ شکست خوردہ ہوتے ہیں تو آپ اکثر آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات نہیں کرتے۔آپ بات کرنے سے ہچکچاتے ہیں،آپ جسمانی واعصابی دباؤ کا شکار ہوجاتے ہیں۔

اپنی بات پرزور دینا/صراحت

اپنی بات پرزور دے کر بتانا کسی کو واضح طور پر یہ بتانے کے قابل ہونا ہے کہ آپ کو کیسا لگتا ہے، آپ کیا چاہتے ہیں اور آپ کی کیا ضرورت ہے۔جس سے آپ کو دھمکیاں اور سزا نہیں دی جاسکتی۔ثابت قدمی کا مظاہرہ کرتے ہوئے خوف کے بغیر اظہار خیال کرنے کے قابل ہونا ہے۔

اپنی بات پرزور دے کر اعتماد سے بات کرنا ایک مہارت ہے۔اس کا مطلب ہے کہ ہم اسے سیکھ سکتے ہیں۔ضروری نہیں کہ یہ مہارت ہم میں پیدائشی طور پر موجود ہو۔

اپنی بات پرزور دینے کے قابل ہونے کا مطلب ہے کہ لوگوں کے ساتھ براہ راست اور ایماندارانہ طریقے سے بات کرنا اور لوگوں سے یہ توقع نہ رکھنا کہ وہ خود آپ کی ضروریات کو سمجھیں گے اور وہ خود یہ فیصلہ کریں گے کہ آپ کے دماغ میں کیا ہے۔ہوسکتا ہے کہ دوسرا شخص جو آپ کررہے ہیں یا کہہ رہے ہیں اس سے متفق نہ ہو یا اس کو قبول نہ کرے لیکن آپ یہ جان کر مطمئن ہوجاتے ہیں کہ آپ نے دوسرے شخص کے احساسات کا خیال رکھتے ہوئے اپنے خیالات کا اظہار کیا۔

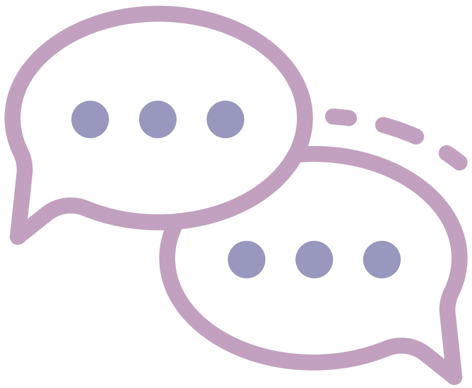
چوتھا مرحلہ

رول پلے

وقت:20 منٹ

ہر گروپ اپنے دیئے گئے کردار پر رول پلے پیش کرے گا۔

ہر رول پلے کرنے کے بعد مشاہدہ کرنے والے شرکا اس کے بارے میں تبصرہ کرسکتے ہیں کہ انہوں نے رول پلے میں کیا دیکھا۔ کیا انہوں نے پیغام رسانی اور باڈی لینگویج میں کیا مشاہدہ کیا جو جارحانہ، شکست خوردہ اور صراحت پر مبنی رویوں کو ظاہر کرتا تھا۔



پانچواں مرحلہ

تبادلہ خیال اور خلاصہ

وقت:20 منٹ

- اس سیشن کو ختم کرنے سے پہلے اپنی بات پر زور دینے والے صراحت پر مبنی رویہ اپنانے کے لئے چند طریقوں پر عمل کرنے کو کہیں۔
- مستقبل میں اس قسم کے حالات کے لئے ان طریقوں کو ذہن میں رکھیں۔
- اپنے انکار کی وجہ بتائیں۔ مثال کے طور پر میں تمباکونوشی اس لئے نہیں کرنا چاہتا کہ مجھے تکلیف ہوگی اور یہ میری مذہبی اقدار کے منافی ہے۔ اس سے میری صحت خراب ہوگی۔
- جو آپ کہنا چاہتے ہیں وہ ضرور کہیں۔ کیا آپ یہ دیکھ رہے ہیں کہ کوئی آپ کو تنگ کر رہا ہے؟ آپ کو یہ کہنے کا حق ہے کہ میں آپ کو اپنے ساتھ یہ کرنے کی اجازت نہیں دوں گا۔
- دباؤ کو دوسرے طرف موڑ دیں: اگر کوئی نہیں رکتا ہے تو، دباؤ کے رخ کو بدلنے کی کوشش کرتے ہوئے ان سے کہیں "اگر آپ میرے سچے اور مخلص دوست ہیں تو آپ مجھے اس پر مجبور نہیں کریں گے۔"
- موضوع بدلنے کی کوشش کریں جیسے "اس میں مزا نہیں آ رہا، آیئے ہم کچھ اور کرتے ہیں۔"
- اگر آپ اپنے تعلقات کو برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو یہ مفید ہے کہ آپ اس شخص کو قبول کریں مگر اس کے برے طرز عمل کو نہ اپنائیں۔
- زور دے کر کہیں: ''مجھے اس سے دور رکھیں، اگر آپ کچھ اور کرنا چاہتے ہیں تو میں اس میں شامل ہوسکتا ہوں۔"

تربیت کار کے لئے نوٹ

لڑکیوں کے لئے منظر نامہ 1

آپ کی خالہ جو دوسرے گاؤں میں رہتی ہیں اور ایک استانی ہیں۔ آپ نے ہمیشہ ان کی تعریف کی ہے اور آپ خود بھی تعلیم حاصل کر کے استانی بننا چاہتی ہیں۔ آپ نے اپنے والدین کو ایک بار بتایا بھی تھا کہ آپ ٹیچر بننا چاہتی ہیں لیکن انہوں نے آپ کو بتایا کہ وہ چاہتے ہیں کہ آپ ڈاکٹر بنیں اور آپ کو ان کی بات ماننا ہوگی۔ ڈاکٹر بننے کے لئے تعلیم حاصل کرنا ہوگی۔ آپ دل سے استانی بننا چاہتی ہیں اور اس کے بارے میں اپنے والدین سے دوبارہ بات کرنا چاہتی ہیں۔ یہ گفتگو کیسے ہوگی؟

لڑکوں کے لئے منظر نامہ 2

آپ کے والد کا انتقال ہوگیا ہے۔آپ کو اپنا گھر چلانے کی خاطر اسکول چھوڑنا پڑرہا ہے۔آپ کو اپنی ماں اور دو چھوٹی بہنوں کی کفالت کے لئے پیسے کمانے ہیں آپ کی ایک بہن درزن بن رہی ہے۔وہ سلائی کڑھائی کی تربیت حاصل کے لئے کسی تکنیکی اسکول میں جانا چاہتی ہے اور آپ کی دوسری بہن اپنی اسکول کی تعلیم مکمل کر کے استانی بننا چاہتی ہے۔آپ کی والدہ کنبے کے مالی مسائل سے پریشان ہیں اور لڑکیوں کی شادی کا بندوبست کرنا چاہ رہی ہیں۔وہ آپ کے والد کی موت پر بہت دُکھی ہیں۔وہ بے لچک رائے رکھتی ہیں کہ کنبہ کے لئے کیا بہتر ہے۔آپ اپنی بہنوں کے خواب پورے کرنے میں ان کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔آپ یہ بھی سوچتے ہے کہ ان کے لئے یہ مہارتیں سیکھنا اچھی بات ہے کہ وہ استانی یا سلائی کڑھائی کی ملازمت سے پیسہ کمائیں۔آپ اپنی والدہ اور بہنوں سے اپنی سوچ کا اظہار کس طرح کریں گے؟ یہ گفتگو کس طرز کی ہوگی؟

لڑکوں کے لئے منظر نامہ 3

آپ اسکول کے بعد کچھ دوستوں کے ساتھ کرکٹ کھیل رہے ہیں۔کرکٹ میچ کے اختتام پر آپ کا ایک دوست اپنی موٹر سائیکل پر کرتب دکھانے کا ارادہ رکھتا ہے۔وہ اکثر لوگوں کو دکھانے کے لیے ایسا کرتا ہے۔ آپ کو خوف ہے کہ موٹر سائیکل پر کرتب دکھانے سے اس کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔آپ اس کو کیا کہیں گے؟اس کا کیا نتیجہ نکلے گا؟

لڑکیوں کے لئے منظر نامہ 4

گاؤں میں سلائی کڑھائی کی تربیت کی کلاس ہے جس میں آپ تربیت حاصل کرنا چاہتی ہیں لیکن یہ آپ کے گھر سے بہت دور ہے۔آپ واقعی وہاں سلائی کڑھائی کی مہارت سیکھنے کے لئے جانا چاہتی ہے لیکن آپ وہاں اکیلی نہیں جاسکتیں۔ کلاس کے وقت آپ کے بھائی ہمیشہ اپنے دوستوں کے ساتھ کرکٹ کھیلنے باہر جاتے ہیں اور وہ آپ کو موٹر سائیکل پر لے کر جانے کے لئے تیار نہیں۔آپ کے والدین بھی کام میں مصروف ہونے کی وجہ سے آپ کو نہیں لے جاسکتے ہیں۔ آپ اس سلسلے میں اپنے بڑوں سے بات کرنے کا کوئی راستہ تلاش کرنا چاہتی ہیں تا کہ آپ کو کسی سلائی کڑھائی کی کلاس میں لے جایا جاسکے۔آگے کیا ہوگا؟

منظر نامہ 5

آپ کی چھوٹی بہن ایک ہفتہ سے زیادہ عرصے سے کھانسی میں مبتلا ہے۔کبھی کبھار اسے چکر بھی آتے ہیں اور اسے آرام کرنے کی ضرورت ہے۔اس نے کل سے کچھ کھایا بھی نہیں ہے۔آپ کو یوں لگتا ہے کہ اس کا ڈاکٹر سے معائنہ کرانے کی ضرورت ہے۔آس پاس بہت سے ڈاکٹرز موجود ہیں اور آپ کے والدین اسے ڈاکٹر کے پاس لے جانا نہیں چاہتے ہیں۔ان کا کہنا ہے کہ وہ کام میں مصروف ہیں اور ویسے بھی یہ مہنگا پڑتا ہے۔لہذا شاید وہ کچھ دن انتظار کریں گے اور دیکھیں گے کہ اسکی حالت میں خود بہتری آتی ہے یا نہیں۔آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی بہن کی صحت کو خطرہ ہوسکتا ہے۔بہن کو بھی محسوس ہورہا ہے کہ اسے ابھی کسی ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہئے۔آگے کیا ہوگا؟

تیاری

رول پلے کے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کریں جس میں شرکا آرام سے رول پلے کرسکیں۔

سیشن 13
پیغام رسانی میں رکاوٹیں

سیشن 13

پیغام رسانی میں رکاوٹیں

وقت: 2 گھنٹے

مقاصد

سیشن کے اختتام پر زیرِ تربیت اساتذہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- پیغام رسانی کی راہ میں حائل رکاوٹوں کی فہرست مرتب کر سکیں۔
- پیغام رسانی کی موثر صلاحیتوں کی نشان دہی کر سکیں۔

درکار اشیاء

شرکا میں سے ہر ایک کے لیے لفافے میں ایک پہیلی (پانچ ٹکڑوں میں کاٹ دی گئی ہو)، فلپ چارٹ یا بورڈ، مارکر یا چاک، عنوانات کے ساتھ فلپ چارٹ جیسا کہ پہلا راؤنڈ، دوسرا راؤنڈ، تیسرا راؤنڈ، موثر پیغام رسانی کی مہارت۔

سیشن کے مراحل

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت:20 منٹ

- تربیت کار شرکا کو دائرے میں کھڑا ہونے اور ہدایات کو غور سے سننے کو کہے۔
- جب تربیت کار کہے گا کہ تسنیم کہتی ہے فلاں کام کرو تو شرکا کو تسنیم کی ہر بات ماننی ہوگی۔ مثال کے طور پر تسنیم کہتی ہے اپنا ہاتھ ناک پہ رکھ دو تو شرکا اس بات کو مان کر اپنا ہاتھ ناک پہ رکھ دیں گے۔ اگر تسنیم کہتی ہے تالی بجاؤ تو شرکا تالی بجائیں گے۔ شرکا کو سمجھائیں کہ انہیں وہ کرنا ہے جو تسنیم کرنے کو کہے گی۔ لیکن اگر تربیت کار یہ کہے کہ اپنی ناک پر ہاتھ رکھیں یا تالی بجائیں تو شرکا کو ایسا نہیں کرنا چاہئے کیونکہ تسنیم نے ایسا نہیں کہا!
- کھیل اس وقت تک جاری رہے جب تک کہ کوئی شریک کار جیت نہ لے۔

دوسرا مرحلہ

گروپ ورک

وقت:20 منٹ

- گروپ سے ایک رضا کار کا انتخاب کریں۔ اس رضا کار کو کمرے سے باہر نکلنے کو کہیں، آپ چند لمحوں میں اسے اس کا کردار سمجھا دیں۔
- تمام شرکا کو ہدایت دیں وہ اپنے سامنے سے میز پر سے ہر چیز ہٹا دیں۔
- سہولت کار شرکا کی تعداد کے حساب سے پہیلیوں کو (پانچ ٹکڑوں میں تقسیم کر کے) لفافوں میں ڈالے گا۔

پہلا راؤنڈ

- تربیت کار شرکا میں سے ہر ایک کو لفافہ دے گا۔ (ہر لفافے میں ایک پہیلی ہوگی)
- شرکا کے لئے ہدایات: شرکا کو ہدایت دیں کہ وہ لفافہ نہ کھولیں یہاں تک کہ اس کی طرف نظر اٹھا کر بھی نہ دیکھیں۔ ان سے صرف یہ کہا جائے کہ وہ اسے اپنے سامنے رکھیں اور مزید ہدایات کا انتظار کریں۔
- وضاحت کریں کہ انہیں لفافے میں موجود پہیلی کو صحیح طریقے سے حل کرنے کے لئے تین مواقع ملیں گے۔
- جب تک رضا کار آپ کو نہ بتائے اس وقت تک ٹکڑوں کو لفافے میں سے نہ نکالیں۔
- کسی بھی صورت میں آپ کو کسی اور کی پہیلی کو دیکھنے کی کوشش نہیں کرنی۔ بات کرنے یا سوال کرنے کی بالکل اجازت نہیں ہے۔
- رضا کار کی ہدایات دینے کا انتظار کریں اور ان ہدایات پر عمل کریں۔
- ہم دوسرے مرحلے میں جانے سے پہلے دیکھیں گے کہ جیت کس کی ہوئی ہے۔ کس نے اپنی پہیلی کو پہلے حل کیا ہے۔

رضا کار کے لئے ہدایات

- کمرے کے باہر رضا کار کو تیار کریں۔ اسے مندرجہ ذیل ہدایات دیں:
- رضا کار کو پہیلی کی شیٹ کی ایک کاپی دیں۔ اس سے کہیں کہ اس بات کو یقینی بنائے کہ شرکا پہیلی شیٹ نہ دیکھ سکیں۔
- وضاحت کریں کہ شرکا میں سے ہر ایک کے پاس لفافے میں پہیلی کے ٹکڑے ہیں۔
- رضا کار کو اندر جانے اور پہیلی کو ایک ساتھ بتانے کا طریقہ سمجھائیں۔ اس بات پر زور دیں کہ کسی بھی حالت میں رضا کار کو کسی بھی طرح کا سوال نہیں لینا چاہئے۔
- شرکا سے بالکل خاموش رہنے کو کہیں۔ اگر کوئی سوال پوچھا جاتا ہے تو رضا کار کو چاہئے کہ وہ اسے مکمل طور پر نظر انداز کریں
- رضا کار سے یہ کہیں کہ کس طرح پہیلی مکمل کرنے کے لئے ہدایات فراہم کرتے وقت اس کی پیٹھ شرکا کی طرف ہونی چاہیے۔
- رضا کار کی کمرے میں راہنمائی کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس کی پیٹھ اس گروپ کی طرف ہے اور جب تک وہ ہدایت دیتا ہے اس کا انتظار کریں۔
- جب وہ ہدایات دینا ختم کردے تو کمرے کے اردگرد رضا کار کے ساتھ گھومیں تاکہ یہ دیکھا جائے کہ کسی نے پہیلی کو صحیح طریقے سے مکمل کیا ہے یا نہیں۔
- تمام امکانات میں کسی نے ایسا نہیں کیا ہے۔ رضا کار کو کمرے سے نکلنے اور اپنی مزید ہدایات کا انتظار کرنے کو کہیں۔
- اگر اتفاق سے کوئی شریک کار اس پہیلی کو صحیح طریقے سے حل کرنے میں کامیاب ہوگیا ہے تو اس کو مبارکباد پیش کریں اور اسے بڑے گروپ سے الگ کرلیں۔

دوسرا راؤنڈ

- دوسرے راؤنڈ میں شرکا کے لیے ہدایات بنیادی طور پر پہلے راؤنڈ جیسی ہیں۔
- شرکا سے کہیں کہ اپنے اردگرد دیکھے بغیر رضا کار کی ہدایت پر عمل کریں۔
- پہیلی مکمل کرنے کے لئے انہیں اپنی پوری کوشش کرنی چاہیئے۔
- تاہم اس بار، شرکا کو سوالات کرنے اور بولنے کی اجازت ہے۔ انہیں بلا جھجک سوالات پوچھنے چاہیں۔
- اس بار رضا کار کو گروپ کا سامنا کرنے کی اجازت ہے۔

رضا کار سے کہیں کہ کسی بھی حال میں شرکا کے کسی سوال کا جواب دینے کی اجازت نہیں ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ کیا سوالات پوچھے جاتے ہیں یا تبصرے کیے جاتے ہیں، رضا کار کو بغیر رکے چلنا چاہیئے۔
یہ مشق کی کامیابی کے لئے اہم ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ رضا کار یہ سمجھ لیں کہ اس گروپ کی جانب سے کہی جانے والی کسی بھی بات کا جواب نہیں دینا ہے۔
رضا کار کو کمرے میں واپس لائیں۔ رضا کار گروپ کو ہدایات فراہم کرنے کے بعد رضا کار کمرے میں گھوم پھر کر دیکھیں کہ آیا کسی نے اس پہیلی کو ٹھیک طرح سے حل کیا ہے یا نہیں۔
پھر رضا کار کو کمرے سے باہر لے جائیں۔

اس موقع پر بہت سارے شرکا مایوس یا تھک گئے ہونگے۔

ایسا نہیں بھی ہوسکتا۔ اس پر بحث نہ کریں کہ وہ کس طرح محسوس کرتے ہیں یا کسی سے سوال نہ لیں۔
سرگرمی آخری مرحلے تک جاری رکھیں۔ وضاحت کریں کہ پہیلی مکمل کرنے کا یہ آخری موقع ہے۔

تیسرا راؤنڈ

بات چیت

وقت: 20 منٹ

- اس بار، شرکا کو مکمل طور پر آزاد محسوس کرنا چاہیئے۔ وہ کوئی بھی سوال پوچھ سکتے ہیں۔ وہ اپنے ساتھی کی پہیلی کو دیکھ سکتے ہیں۔
- اس بات کا یقین کرنے کے لئے کہ پہیلی کو صحیح طریقے سے مکمل کیا گیا ہے، انہیں کچھ کرنا چاہیئے۔

- رضا کار کے لیے ہدایات : اس بار رضا کار مکمل طور پر آزاد محسوس کر سکتا ہے۔ وہ آزادانہ طور پر کمرے میں گھوم پھر سکتا ہے۔
- وہ تمام سوالات کے جوابات دے سکتا ہے، مثالیں پیش کر سکتا ہے اور حوصلہ افزائی کے الفاظ کا استعمال کر سکتا ہے ۔
- جس طرح بھی ہو اس کو یقینی بنائے کہ ہر شریک کار نے کامیابی کے ساتھ پہیلی مکمل کی ہے۔
- اس سرگرمی کو اچھی طرح سے کرنا بہت ضروری ہے۔ سب سے پہلے اس کام کے لئے رضا کاروں کا شکریہ ادا کریں۔
- شرکا رضا کار سے ناراض ہو سکتے ہیں۔ شرکا کو یاد دلائیں کہ رضا کار مخصوص ہدایات پر عمل کر رہا تھا۔
- آگے بڑھنے سے پہلے راؤنڈ کے لیبل والے فلپ چارٹ کو سامنے آویزاں کریں۔
- شرکا سے کہیں کہ آپ کو پہلے روانڈ کے دوران پیش آنے والی کچھ پریشانیوں کے بارے میں بتائیں۔ اس پہیلی کو مکمل کرنا کیوں مشکل تھا؟ کیا ہوتا جس سے پہیلی کو آسانی سے مکمل کیا جا سکتا تھا؟ اس روانڈ کے دوران انہیں کیسا لگا؟
- رضا کار سے بھی پوچھیں کہ وہ اس روانڈ کے دوران کیسا محسوس کر رہا تھا۔

شرکا کے خیالات میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں ۔

- بات چیت کا کوئی طریقہ یا اجازت نہیں تھی۔
- رضا کار ہماری طرف نہیں دیکھ رہے تھے
- کوئی نظر کا رابطہ یا حوصلہ افزائی نہیں تھی۔
- سب بہت تیزی سے ہو رہا تھا۔ اس سے سمجھ ہی نہیں آیا کہ ہمیں پہیلی کس طرح حل کرنی ہے۔
- اس کی کوئی بھی ہدایت کی سمجھ نہیں آئی۔
- اب دوسرے راؤنڈ کے لیبل والے فلپ چارٹ آویزاں کریں۔ دوسری کوشش کے بارے میں رہنما سوالات پوچھیں۔
- اس بار کیا بہتر تھا؟ مایوسی کیا تھی؟ شرکا میں سے بہت سے ناراض یا مایوس ہو سکتے ہیں کہ مشق کے اس حصے کے دوران رضا کار نے انہیں نظر انداز کیا۔ نظر انداز کئے جانے سے کیا جذبات و احساسات پیدا ہوئے؟ رابطہ کاری کی مہارت کے پس منظر میں اس کا کیا مطلب ہے؟

رضا کار سے ملاقات کرنا اور یہ دیکھنا یاد رکھیں کہ اس نے اس تجربے پر کس طرح عمل کیا۔گروپ سے حاصل ہونے والے کچھ جوابات مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں:

- سوالات پوچھے،لیکن نظر انداز کیا گیا۔
- رضا کار ہماری مدد نہیں کر رہے تھے۔
- ہم اس بار اس کا چہرہ دیکھ سکتے ہیں اور ان سے کبھی کبھی مدد ملتی تھی۔
- اس نے رفتار سست کر دی کیونکہ یہ واضح تھا کہ ہمیں پہیلی سمجھ نہیں آ رہی تھی۔
- اس بار ہمارا سامنا کرنا پڑا۔ ہماری طرف دیکھا؛ بات کرنے والے کے ساتھ رابطہ زیادہ محسوس ہوا۔

تیسرے راؤنڈ کو جاری رکھیں۔اس بار اس پہیلی کو مکمل کرنا اتنا آسان کیوں تھا؟اس دور میں پیش آنے والی سبھی مددگار چیزوں کی فہرست مرتب کریں۔تیسرے راؤنڈ کے تصورات میں شامل ہو سکتے ہیں:

- رضا کار نے کمرے میں گھوم پھر کر ہماری مدد کی۔
- زیادہ حوصلہ افزا، بہتر جسمانی اشارات اور بصری رابطہ۔
- ہمارے سوالات کے جوابات اور ہماری ضروریات کا جواب دیا۔
- بہت زیادہ دوستانہ اور مددگار ثابت ہوئے۔
- ہمیں ایک دوسرے کی مدد کرنے کی اجازت تھی۔
- سوچا تھا کہ ہمارے لئے پہیلی کو حل کرنا آسان ہوگا مگر ایسا نہیں تھا۔
- آخر میں، موثر رابطہ کاری کی مہارتوں والا فلپ چارٹ پیش کریں یا بورڈ پر عنوان لکھیں۔
- سرگرمی کا حوالہ دیتے ہوئے گروپ کو رابطے کی اچھی مہارتوں کی فہرست تیار کرنے کے لئے کہیں۔

مثالیں

جسمانی اشارے، بصری رابطہ، سوال و جواب، حوصلہ افزا رویہ، الفاظ یا آواز، سننے کی مہارت، فیڈ بیک وغیرہ

چوتھا مرحلہ

سرگرمی کا خلاصہ کرنا

سرگرمی کا خلاصہ پیش کریں۔اس بات کی نشان دہی کریں کہ مؤثر رابطہ کاری کی صلاحیتوں کا اثر زندگی کی دیگر تمام مہارتوں پر پڑتا ہے۔

لہذا، یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ آپ رابطہ کاری اور پیغام رسانی کس طرح کر رہے ہیں اور موئثر رابطہ کاری کے لیے کیا اقدامات کرنے ضروری ہیں۔

اچھی پیغام رسانی کی صلاحیتوں کے بارے میں حتمی ذہنی تیاری سے یہ واضح ہوگا کہ آیا شرکا نے اس سیشن میں بیان کی جانے والی اچھی پیغام رسانی کی بنیادی باتوں کو سمجھا یا نہیں۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

پہلے اور دوسرے راؤنڈ میں اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ رضا کار کسی سوال کا جواب نہ دیں۔

تیاری

سیشن کے آغاز سے پہلے شرکا میں سے ہر ایک کو لفافے میں ایک پہیلی دیں۔

اگر پہیلی کی فراہمی میں کوئی مسئلہ ہے تو، شرکا کاغذ اور پنسل کا استعمال کر سکتے ہیں اور پہیلی لکھ سکتے ہیں۔

ٹیم سازی کی مہارتیں

ٹیم ورک ہمیشہ سے موجود ہے لیکن دورِ جدید میں یہ وقت کی اہم ضرورت بن گئی ہے۔کوئی بھی ٹیم ورک کے بغیر کسی کام کا تصور نہیں کر سکتا؟ ٹیم ورک کامیابی کی شرط بنتا جا رہا ہے۔جب کسی کام کو کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ لوگ مل کر کام کرتے ہیں تو ہم کہتے ہیں کہ وہ بطور ٹیم کام کر رہے ہیں۔صرف ٹیم بنانا کامیابی کی ضمانت نہیں۔ٹیم ممبران کا آپس میں اچھا اور پیشہ ورانہ تعلق ہونا بھی ضروری ہے۔اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اگر ہم کسی ایسی ٹیم میں ہوں جہاں ہم ایک دوسرے کو جانتے ہوں یا دوست ہوں صرف اسی وقت ہی ہم مل کر اچھی طرح سے کام کر سکیں گے۔

نوبالغ افراد کے لئے ٹیم سازی

نوبالغ افراد بہت ہی سرگرم اور پُرجوش ہوتے ہیں۔نوبالغ افراد اس دور میں ہوتے ہیں جب انہیں ایک دوسرے سے بات چیت کرنے اور تعمیری تعلقات استوار کرنے کے لئے اچھی سرگرمیوں کی ضرورت ہوتی ہے زیادہ تر، وہ جدید ٹیکنالوجی کے آس پاس رہنے اور انٹرنیٹ کے استعمال کو ترجیح دیتے ہیں۔تاہم بہتر تعاون کے لئے ،نوبالغ افراد کو مل کر کام کرنے کی ضرورت ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ مثبت تعلقات کے ذریعے وہ اپنی زیادہ سے زیادہ ذاتی ضروریات، دوسروں کی ضروریات، ان کے عام مسائل اور ایک دوسرے کی مدد کرنے کا طریقہ سیکھتے ہیں۔چونکہ یہ وہ وقت ہے جب وہ ہمیشہ نئی چیزیں کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور پرانی چیزوں سے بور ہو جاتے ہیں،لہٰذا یہ جاننا اچھا ہے کہ ہم ان کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔ نوجوانوں کے لئے ٹیم سازی کی مہارتوں کا مقصد نوجوانوں کے ایک گروپ کو ٹیم کے طور پر موثر انداز میں کام کرنے کے لئے اکٹھا کرنا ہے۔یہ کھیل کی سرگرمیوں کے ذریعے سے ان کی حوصلہ افزائی اور تعاون کو فروغ دینے میں مدد دیتا ہے۔

نوبالغ افراد کے لئے ٹیم سازی کی سرگرمیوں کے کچھ فوائد۔

یقیناً، بہت سارے اور بھی ہوسکتے ہیں لیکن کچھ فوائد درج ذیل ہیں

I. حوصلہ افزائی میں اضافہ

کسی نے کہا کہ سب سے کامیاب وہ لوگ ہیں جو خود کو متحرک کرتے ہیں۔ یہ سچ ہوسکتا ہے، تاہم نوبالغ افراد بیرونی ذرائع سے متحرک ہوتے ہیں یعنی وہ ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی پر انحصار کرتے ہیں۔ ان میں سے کچھ کو آپس میں کی گئی مختلف سرگرمیوں سے حوصلہ افزائی ملتی ہے۔ جب وہ اپنے درمیان یا کسی سے کوئی خاص مقابلہ دیکھتے ہیں تو، اس سے وہ بھرپور حصہ لینے اور اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے لئے متحرک ہوجاتے ہیں۔ ایسے میں ٹیم بلڈنگ ایک فریم ورک مہیا کرتی ہے جس میں نوعمر افراد جمع ہو کر مختلف سرگرمیوں اور مقابلوں کا اہتمام کرسکتے ہیں۔

II. سازگار ماحول تیار کرنا

ٹیم سازی کی سرگرمیاں انہیں متحد ہونے اور ایک مضبوط ٹیم بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ ٹیم میں ایک ساتھ حصہ لینے سے ان کی کارکردگی اور بہتر نتائج کے حصول میں اضافہ ہوتا ہے۔ انہیں شروع سے ہی ایک مقصد کے لیے مل کر کام کرنے کی مہارت سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ ان کے لیے اہداف کا اچھا ہونا ضروری ہے جو ان میں تعمیرِ نو کو ممکن بنائے۔

III. پیغام رسانی کی مہارت کو بہتر بنانا

احساس کمتری کی وجہ سے بہت سارے نوعمر ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت نہیں کرتے اور تنہا رہنا پسند کرتے ہیں۔ نوبالغ افراد کے لئے زندگی کا یہ مرحلہ اور بھی کٹھن اور مشکل ہوجاتا ہے۔ جب ان کے مابین کوئی موثر اظہار خیال نہ ہو۔ تاہم بہت ساری سرگرمیاں ہیں جو انہیں آزادانہ بات چیت کے سلسلے میں حوصلہ افزائی کرتی ہیں۔ نوبالغ افراد کی حوصلہ افزائی کرنا ضروری ہے تاکہ ٹیم سازی کی سرگرمی میں حصہ لیں اس سے انھیں معاشرتی طور سرگرم ہونے میں مدد ملے۔ مزید یہ کہ جب ان کا گروپ کوئی مقابلہ جیت جاتا ہے تو ان کی خوشی کی انتہا نہیں رہتی۔ دوبارہ جیتنے کے لئے زیادہ پرعزم ہوجاتے ہیں۔ اس طرح وہ دوسروں کے ساتھ بات چیت اور سماجی تعلقات میں وسعت پیدا کرتے ہیں۔

IV. نوبالغوں کو حکمت عملی مرتب کرنے اور سوچنے کا طریقہ سیکھنے میں مدد ملتی ہے

نوعمری کے لئے منصوبہ بندی کے بارے میں بات کرنے کا شاید ابھی وقت نہ ہو۔ اگر اسی مرحلے پر ان کی تربیت کردی جائے تو زیادہ ذمہ داری اور توجہ سے وہ کر پائیں گے جو انہیں آگے چل کر کرنا ہے۔ مقابلوں کو جیتنے کے لئے ٹیم کی تعمیراتی سرگرمیوں میں نوبالغ افراد کو پوری ٹیم کے ساتھ جیتنے کے لئے منصوبہ سازی کرنی ہے کہ کس طرح کھیلنا ہے۔ اس سلسلے میں چھوٹی چھوٹی تفصیلات کے بارے میں سوچنے کی ضرورت ہے۔ بار بار ایسا کرنے سے مشق ہوتی ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ان کی عادت بن جاتی ہے۔

ٹیم ورک میں اہم ترین لفظ تعاون ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ ٹیم کے ارکان ایک دوسرے کے شراکت دار بننے کے لئے کام کرتے ہیں، جو ایک دوسرے کی مدد کرتے، ایک دوسرے کو سمجھتے اور حوصلہ بڑھاتے ہیں۔ کسی سے ملنا ایک شروعات ہے۔ کسی کے ساتھ رہنا اگلا قدم ہے اور مل کر کام کرنا ایک کامیابی ہے ۔

بعض اوقات ٹیم ورک موثر نہیں ہوتا۔ ناکامی کی سب سے عام وجوہات یہ ہیں:

- بنیادی اقدار کا فرق: ثقافتی، مذہبی اور فرد کے اختلافات، تعلیم میں فرق کو نظر انداز کرنا۔
- باہمی رابطوں کا ناقص معیار: ٹیم کے اراکان کا ایک دوسرے کی عزت نہ کرنا، مقابلے کے لئے سازگار ماحول کا نہ ہونا، فیڈ بیک کا فقدان، تعریف کی کمی، تنازعات کا حل نہ ہو پانا۔
- مسائل حل کرنے کا کمزور نظام: خیالات کی کمی، معلومات کی کمی، مسئلے کے حل پر اتفاق نہ ہونا، مقاصد کا غیر واضح اور مبہم ہونا۔
- ٹیم میں کچھ ارکان کا رویہ: عدم برداشت اور رواداری کا فقدان، حاکمانہ رویہ، اکیلے میں کام کرنے کا شوق۔

ٹیم سازی میں لوگ ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کام کرنا سیکھتے ہیں تا کہ مل کر کامیابی حاصل کی جا سکے۔ ایک گروپ ٹیم میں تبدیل ہو جاتا ہے اور بطور ٹیم کام کرنے کے لئے ٹیم میں کام کرنے والوں کو ایک دوسرے کو سمجھنے، ان کی طاقتوں اور کمزوریوں کو جاننے اور یہ ذہن نشین کرنے کی ضرورت ہے کہ ان کے مابین کاموں کو کس طرح تقسیم کیا جائے تا کہ وہ مل کر موثر انداز میں کامیابی کی منزل تک پہنچ سکیں ۔

نوبالغوں کو یہ سب کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ حقیقی دنیا میں ٹیم خواہ وہ کھیل کی ٹیم کیوں نہ ہوں، ایک خاندان کی مانند ہے۔ یا کسی دفتر میں ٹاسک فورس ہے۔ کسی بھی مقصد کو حاصل کرنے اور/ یا کسی مسئلے کو حل کرنے کے لئے مل کر کام کرنا پڑتا ہے۔ ایسا کرنے کے لئے ایک دوسرے پر اعتماد کرنا اور ایک دوسرے کے ساتھ کام میں آسانیاں پیدا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

میں اپنی ٹیم بنانے کی صلاحیتوں میں کس طرح بہتری لا سکتا/سکتی ہوں؟

- چاہے آپ کسی ادارے میں مینجر ہوں یا گھر بیٹھی کوئی ماں ہوں، کسی نہ کسی مقام پر یا تو آپ کو ٹیم بنانے یا اس کا حصہ بننے کے لئے کہا جائے گا۔ مندرجہ ذیل کچھ طریقے ہیں جن سے آپ اپنی ٹیم بنانے کی مہارت حاصل کر سکتے ہیں تا کہ آپ کسی بھی ٹیم کا فعال اور فائدہ مند حصہ بنیں۔
- دوسروں کی خوبیاں تلاش کریں اور انہیں داد دیں۔ انہیں بتائیں کہ وہ کس چیز میں اچھے ہیں۔
- ٹیم کی تشکیل کا ایک اہم حصہ دوسروں کی خوبیوں اور صلاحیتوں کو جاننا ہے تا کہ سب کو ٹیم میں مناسب جگہ دی جا سکے۔
- کام اور ذمہ داریاں تقسیم کرنا۔
- یہ مت سمجھیں کہ ہر کام آپ خود کر سکتے ہیں۔ دوسروں کو ذمہ داری ان کی خوبیوں اور خامیوں کے بنیاد پر دیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کام شروع کرنے سے پہلے آپ انہیں اپنی توقعات ضرور بتاتے ہیں۔
- کھل کر بات چیت، اعتماد، مشترکہ اقدار، اور دوسروں کے لئے احترام اور تنوع ایک اچھی ٹیم بنانے میں معاون ہے۔ ٹیم سازی کے لئے ایسی سرگرمیوں کا انعقاد کریں جن میں گروپ کے اراکین کو ایک دوسرے سے تبادلہ خیال کا موقع ملے۔

سیشن 14

ٹیم ورک

سیشن 14

ٹیم ورک

مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں کہ وہ:

انفرادی سطح پر اور ٹیم کے رکن کے طور پر بہترین صلاحیتوں کا مظاہرہ کر سکیں۔

گروپ میں ٹیم ورک کی سطح کو بڑھا سکیں اور ایک گروپ میں ٹیم ورک کی سطح بڑھانے کے سلسلے میں معلومات میں اضافہ کر سکیں۔

درکار اشیاء

شرکا میں سے ہر ایک کے لئے فلپ چارٹ، کاغذ اور قلم، کریپ ٹیپ، کاغذ اور مارکر، قینچی، فوم شیٹ، نائلون کا کپڑا

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

سیشن کے مراحل/سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت: 30 منٹ

ورکشاپ کے شرکا کو تین ٹیموں میں تقسیم کریں۔ ہر ٹیم کو نائلون کا کپڑا یا جرابیں، قینچی، فلپ چارٹس، 3 فوم شیٹس، ماسکنگ ٹیپ، رنگین کاغذ کی شیٹ اور ایک انڈا (پکا ہوا نہ ہو) دیں۔ ہر ٹیم کو یکساں سامان دیا جائے۔ شرکا کو بتائیں کہ حاصل کردہ سامان کی مدد سے انڈے کے لئے محفوظ سطح بنائیں تاکہ اوپر سے گرانے پر یہ ٹوٹنے نہ پائے۔

اس کام کے لئے گروپس کو 15 منٹ کا وقت دیں۔ اور پھر باری باری ہر گروپ کی بنائی گئی محفوظ سطح پر انڈے کو 1 میٹر کی اونچائی سے گرا کر دیکھ لیں کہ انڈا محفوظ رہتا ہے یا ٹوٹ جاتا ہے۔

یہ جاننے کی کوشش کریں کہ اس سرگرمی کے بعد شرکا کے تاثرات کیا ہیں۔ سب کو ایک دائرے میں بیٹھنے کو کہیں اور تربیت کار درج ذیل سوالات پوچھیں۔ گفتگو میں زیادہ سے زیادہ شرکا کو شامل کرنے کی کوشش کریں:

آپ نے اپنی ٹیم کے ساتھ کیسے تعاون کیا؟

آپ نے کس طرح بات چیت کی؟

کیا گروپ میں سب کو اظہار خیال کرنے کا موقع ملا؟

دوسرا مرحلہ

گروپ ورک

شرکا میں ٹیم میں کام کرنے کا جذبہ پیدا کرنے کے لئے سرگرمی کروائیں۔ شرکا گُھل مِل جاؤ (MingleMingle) کہتے ہوئے کمرے میں گھومیں گے۔

تربیت کار کوئی نمبر پکارے گا تو سارے شرکا اس نمبر کے گروپس تشکیل دیں گے۔ جن کا پہلے صحیح نمبر پر گروپ بن جائے گا وہ گروپ جیت جائے گا۔

تربیت کار مختلف نمبر کہے گا جیسا 6 ,4 ,2 اور شرکا کو گروپ تشکیل دینا ہوگا۔

سرگرمی 2

شرکا کو 3 چھوٹے گروہوں میں تقسیم کریں۔ فرش پر تین چٹائیاں یا شیٹ بچھائیں۔ وضاحت کریں کہ ہر گروپ کے لئے ایک شیٹ ہے اور ان کی تمام گروپ کے ممبران کو دی گئی شیٹ پر کھڑا ہونا اور توازن برقرار رکھنا ہوگا۔ اس کامیاب کوشش کے بعد شیٹ کو فولڈ کر کے نصف کر لیں اور دوبارہ گروپ سے کوشش کرنے کو کہیں۔ ہر کامیاب کوشش کے بعد شیٹ کا سائز اور کم کریں۔ اس طرح سے گروپ کو سب سے چھوٹی شیٹ تک پہنچائیں جس پر کھڑا ہونا ان کے لئے ممکن نہ ہو۔

سرگرمی کے اختتام پر شرکا سے تبادلہ خیال کریں۔

افراتفری سے صحیح کام بھی بگڑ جاتے ہیں۔ اگر ہم ہر کام منصوبہ بندی کے ساتھ اپنے ساتھیوں کے ساتھ مل کر کریں تو یقیناً ہم کامیاب ہوں گے اور ٹیم ورک سے مشکل کام بھی آسان تر ہو جاتا ہے۔

سرگرمی 3

تبادلہ خیال

وقت: 20 منٹ

شرکا کو قطار میں کھڑا کریں۔ فرش پر لکیر کھینچیں۔ اس گروپ سے کہیں کہ مشترکہ خاصیتوں پر مبنی ممبران کے مختلف گروپس بنائیں مثال کے طور پر جوتوں کے سائز، نام کے پہلے حرف، کپڑوں کے رنگ وغیرہ کے ترتیب سے گروپ تشکیل دیں۔ یہ شرکا پر منحصر ہے کہ وہ کس نوعیت کے گروپ بنانا چاہتے ہیں۔

گروپ میں معلوم کریں، کہ گیم کا شرکا پر کیسا اثر ہوا؟ سبھی ایک دائرے میں بیٹھ کر کھیل کے بارے میں بات کریں۔

- کھیل نے ان پر کیا تاثر ڈالا اور کیوں؟ انہوں نے اپنی ہی ٹیم میں کیسے کام کیا؟
- "حکمت عملی" کیا استعمال کی؟
- آپس میں ہونے والی بات چیت سے وہ کتنے مطمئن تھے؟ وغیرہ

سیشن 15
اپنی عزت اور دوسروں کی عزت

سیشن 15

اپنی اور دوسروں کی عزت

مقاصد

سیشن کے اختتام پر، نوبالغ افراد اس قابل ہوں گے کہ وہ :

- گروپ میں دوسروں کی ضروریات کی نشاندہی کرسکیں۔
- اپنی عزت کروانے اور دوسروں کی عزت واحترام کے بنیادی عناصر کو سمجھ سکیں اور دوسروں کے ساتھ رابطہ کاری میں ان صلاحیتوں کا استعمال کرسکیں۔

درکار اشیا

فلپ چارٹ، کاغذ اور قلم

وقت: 1 گھنٹہ

سیشن کے مراحل/ سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت: 15 منٹ

زیر تربیت اساتذہ کو جوڑوں میں تقسیم کریں۔ ہر جوڑے کو پنسل اور کاغذ دیں، جوڑے میں ہر فرد کو الگ چیز کی تصویر بنانے کو کہیں۔ جیسے: کرسی، میز، بلی وغیرہ کی تصویر۔

یہ بہت اہم ہے کہ دونوں ساتھی سرگرمی کے دوران میں آپس میں بالکل بات چیت نہ کریں اور ایک ہی پنسل اور کاغذ کا استعمال کرتے ہوئے محدود وقت میں (5 سے 8 منٹ) تصویر مکمل کریں۔ سرگرمی کے اختتام پر جوڑوں سے معلوم کریں کہ اس سرگرمی کا ان پر کیا اثر ہوا؟ بنائی گئی تصویر سے وہ کتنے مطمئن ہیں؟ ان کی راہ میں کیا رکاوٹیں آئیں؟ ٹیم میں ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت کی اہمیت پر تبادلہ خیال کریں۔

دوسرا مرحلہ

مثبت پیغامات

وقت:20 منٹ

- گروپ میں زیرتربیت استاد کی پیٹھ پر ایک خالی کاغذ چسپاں کریں۔
- کسی ساتھی کی پیٹھ پر چسپاں شدہ کاغذ پر کوئی پیغام لکھیں۔
- گروپ میں ٹیم کے تصور کو متعارف کروائیں کہ ٹیم کیا ہے؟
- ٹیم کا کام کیا ہے؟ ٹیم ورک ایک فرد یا گروپ کے لئے کیوں ضروری ہے؟
- ٹیم ورک کیسے ہوتا ہے؟ آپ مثالوں کے ذریعے سے ٹیم ورک کا تصور روزمرہ کی زندگی یا ورکشاپ کی مدد سے سمجھا سکتے ہیں۔فلپ چارٹس پر لکھی ہوئی ٹیم ورک کی تعریف کے ساتھ سمجھائیں۔

تیسرا مرحلہ

- اس سرگرمی میں زیرتربیت اساتذہ کو ایسے بیانات دیے جائیں گے جو سننے والے کو توہین آمیز لگ سکتے ہیں۔(مثالیں دی گئی ہیں)
- ان بیانات کو درست انداز میں کروائیں تاکہ اصلاح کا موقع فراہم ہو سکے۔دوسروں کے احساسات کا خیال نہ رکھنا اور ان کے لیے توہین آمیز زبان کا استعمال کرنے کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔زیرتربیت اساتذہ کو اس پر غور کرنے کے لیے کہیں کیوں کہ بری زبان یا بُرا سلوک کسی کو برا محسوس کرنے اور بُرا سوچنے پر مجبور کر سکتا ہے۔
- نیچے دیے گئے بیانات کو شرکا کے سامنے پیش کریں۔
- ہر بیان کے بعد زیرتربیت اساتذہ سے اس کے بارے میں اپنی رائے پیش کرنے کو کہیں۔
- دوسرے شخص کو کیسے محسوس ہوگا۔ان احساسات کو بورڈ پر لکھیں۔
- زیرتربیت اساتذہ سے ہر ایک بیان کے لیے قابل احترام متبادل بیان پیش کرنے کو کہیں۔
- زیرتربیت اساتذہ کو متبادل بیان یا سلوک کے بارے میں سوچنے کے لیے وقت دیں۔

اختتامی سرگرمی

وقت:10 منٹ

زیر تربیت اساتذہ دائرے میں کھڑے ہو جائیں۔تربیت کار کوئی حرکت کرے ۔مثال کے طور پر پہلے دایاں پیر فرش پر مارے، پھر بایاں پیر اور پھر تالی بجائے۔گروپ تربیت کار کی پیروی کرے اور اس وقت تک پریکٹس کرے جب تک کہ یہ سب ایک ساتھ لگیں اور ایک تال نہ بن جائے ایک ہی وقت میں تینوں عمل ایک ہی ردھم میں کریں۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

- ٹیم افراد کے ایک گروپ کو کہتے ہیں جو مشترکہ مقاصد کے حصول کے لیے کام کرتا ہے۔
- ٹیم ورک سے مراد ہے گروپ میں سب کا باہمی رضا مندی سے مشترکہ مقصد کے حصول کے لیے مل کر کام کرنا۔مشترکہ مقصد کے حصول کے لیے یا کسی کام کو انتہائی موثر طریقے سے مکمل کرنے کے لیے گروپ باہمی تعاون کے ساتھ کام کرتا ہے۔یہ ایک اچھی ٹیم کی نشانی ہوتی ہے کہ ممبران ایک دوسرے پر انحصار کرتے ہوئے ایک ساتھ مل کر مشترکہ مقصد کے لیے کام کرتے ہیں۔
- افراد کا ایک ٹیم کے طور پر مل کر کام کرنا، مربوط اور باہمی تعاون پر مبنی کوشش جو مشترکہ مقصد یا مفاد کے حصول کے لیے کی جائے، ٹیم ورک ہے۔
- ٹیم ورک ایک مشترکہ مقصد کے حصول کے لیے مشترکہ کاوشوں یا کسی گروپ کے اقدامات کا نام ہے۔
- ٹیم ورک میں افراد اپنی انفرادی صلاحیتوں کا استعمال کرتے ہوئے ایک دوسرے سے تعاون کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

بیانات

- تمھارا یہ خیال انتہائی احمقانہ ہے۔تمھارے ساتھ کیا مسئلہ ہے؟
- تم کسی کام کے نہیں، کوئی کام ڈھنگ سے نہیں کرتے۔
- میں نے پہلے ہی فیصلہ کیا ہے کہ ہم کہاں جا رہے ہیں لہذا مجھے آپ کی رائے کی ضرورت نہیں ہے۔

بہتر انداز میں گفتگو کرنے کے 5 طریقے: 1) اپنے جذبات پر قابو پائیں۔2) آنکھ ملا کر بات کریں۔اپنے اشاروں، چہرے کے تاثرات، اور آواز کے لہجے پر توجہ دیں۔اسی طرح دوسرے لوگوں کی آواز پر بھی توجہ دیں۔3) غور سے سنیں، بات بدلنا سیکھیں، سوالات پوچھیں اور کسی نتیجے پر جلدی نہ جائیں۔4) اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے لیے "میں" کے بیانات کا استعمال کریں۔

تنازعات کا حل

زیادہ تر لوگ جب تنازعے کے بارے میں سوچتے ہیں تو ذہن میں بڑے تنازعات، جنگ، سیاسی لڑائی، عدالتی لڑائی آتی ہے تاہم سادہ الفاظ میں جب بھی دو افراد کسی ایک بات پر متفق نہ ہوں تو تنازعہ پیدا ہوتا ہے۔

وسکونسن یونیورسٹی آف میڈیسن کے مطابق تنازعہ "ایک ایسا اختلاف رائے ہے جس کے ذریعے فریقین کو ان کی ضروریات، مفادات یا شناخت کو خطرہ محسوس ہوتا ہے۔" تنازعات کا حل، اس عمل کو کہتے ہیں جس میں اس تنازعہ کو ختم کرنے کی کوشش کی جائے''۔

تنازعات کا حل کیا ہے؟

آپس میں تنازعہ یا اتفاق رائے نہ ہونا ہمیشہ بری چیز نہیں ہوتی۔ تنازعے سے خاطر خواہ نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔ تنازعے کی صورت میں فرد کو تنازعے کے تمام فریقین کو سننے کے بعد فیصلہ کرنا چاہیے۔ جو منصفانہ فیصلہ ہو اور تمام فریقین کے لیے فائدہ مند ہو۔

تنازعے کا حل عام مسائل کے حل سے کہیں زیادہ اہم ہے۔ تنازعات کا حل تلاش کرنا ایک مہارت ہے۔ تنازعہ کے حل سے مراد مسئلے سے متعلق لوگوں کو سمجھنا ہے کہ ان کی ضروریات، اقدار اور عقائد کیا ہیں۔ ان کی ضروریات، اقدار اور عقائد میں کہاں فرق ہے؟ کسی تنازعہ کو حل کرنے کے لیے، افراد کو نہ صرف مسئلے بلکہ اس سے متعلق لوگوں کو بھی اچھی طرح سمجھنا ضروری ہے۔

اپنے تنازعات کے حل کی صلاحیتوں کو کیسے بہتر بنایا جاسکتا ہے؟

تنازعات کے حل کی مہارت کو بہتر بنانے کے لیے خود شناسی یا خود کو جان کر پہلا قدم اٹھایا جاتا ہے۔ آپ کی قدر کیا ہے؟ آپ کے تصورات کیا ہیں؟ آپ کس چیز کی قدر کرتے ہیں، جسے آپ صحیح اور مناسب سمجھتے ہیں؟ وہ کسی اور کی قدر سے کس حد تک مختلف ہے؟ چونکہ تنازعات اقدار اور نظریات کے فرق سے پیدا ہوتے ہیں، لہذا تنازعے کے حل کے لیے افراد کو یہ سمجھنا ضروری ہے کہ وہ ہمیشہ صحیح نہیں ہو سکتے۔

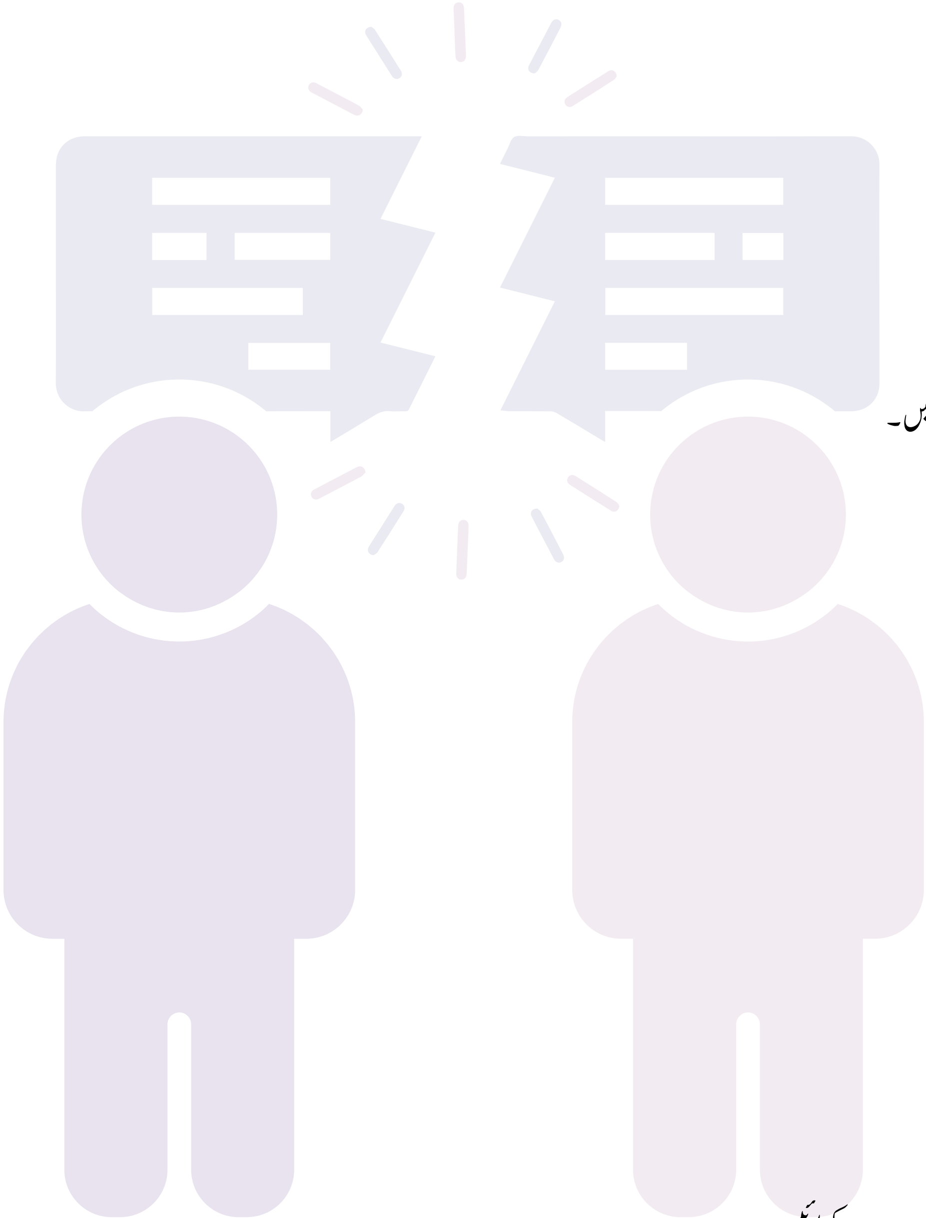
اپنے آپ کو جاننے کے بعد، دوسروں کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ تنازعے کے دوران میں دوسروں کو سمجھنا ہمدردی سے مختلف ہے۔ یعنی اس میں آپ خود کو دوسروں کی جگہ پر رکھ کر سوچتے ہیں یا اپنا پاؤں دوسرے شخص کے جوتے میں ڈال کر محسوس کرتے ہیں کہ اسے کہاں تکلیف ہو رہی تھی؟ اگلی بار جب آپ کسی سے بات کریں تو اس شخص کے مقام پر غور کریں۔ کیا آپ دیکھ سکتے ہیں کہ وہ شخص کس طرح سے اس مقام پر پہنچا ہے؟ آپ کو اس کے منصب سے اتفاق کرنے کی ضرورت نہیں ہے لیکن کیا آپ سمجھ سکتے ہیں کہ جسے آپ تسلیم کرتے ہیں اس پر وہ کس طرح یقین رکھتے ہیں؟

آپ کے لیے تنازعات کو حل کرنے کی مہارتوں کا آخری استعمال یہ ہے کہ تنازعات کے ایسے انوکھے اور منصفانہ حل سامنے آئیں جو ہر ایک کے موقف اور حیثیت کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک درمیانی راستہ تلاش کرنے میں مدد دیں جب آپ تنازعے میں ملوث ہوتے ہیں تو، کیا آپ درمیانی اور تشدد سے پاک میانہ رو حل تلاش کر سکتے ہیں؟ یہ حل کیا ہو سکتا ہے؟

تنازعے کا حل تلاش کرنا دراصل ایک تنقیدی فکری عمل ہے۔ جب اس عمل کی پریکٹس کریں گے تو آپ زیادہ سنجیدگی سے سوچنا سیکھیں گے اور مسئلے کو بہتر طور پر حل کرنے والا بنیں گے۔

سیشن 16

اختلاف۔ مختلف تناظر



سیشن 16

اختلاف، مختلف پس منظر

مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- کسی بھی اختلاف کی صورت میں اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنا سکیں کیونکہ اختلافات کے کئی پس منظر ہو سکتے ہیں۔
- دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے کے لئے پیغام رسانی کی اہمیت کے بارے میں سوچنے کی صلاحیتوں میں بہتری لا سکیں۔
- اپنی زندگی میں اختلاف رائے کی نشاندہی کر سکیں اور ان کے بارے میں تحقیق کر سکیں۔
- یہ سمجھ سکیں کہ اختلافات اور تنازعات کا تجربہ ہر انسان کی زندگی کا اہم حصہ ہوتا ہے۔

درکار اشیاء

کئی چہروں والی تصویر، رنگ پنسل، موم سے بنے رنگ

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

سیشن کے مراحل/سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارف

وقت: 30 منٹ

- شرکا تربیت کو دائرے میں جمع کریں۔ انہیں ایک تصویر (تربیت کار کے نوٹس میں موجود ہے) کو ملٹی میڈیا پر دو منٹ دکھائیں۔

- شرکا کو اس پر غور کرنے کے لئے کہیں۔
- دو منٹ کے بعد، شرکا سے درج ذیل سوالات باری باری پوچھیں، جو کوئی بھی جواب دینا چاہے دے سکتا ہے۔
- " آپ کیا دیکھ سکتے ہیں؟ اور اس تصویر میں کتنے چہرے ہیں؟ آپ میں سے کتنے لوگ بوڑھی عورت کا چہرہ دیکھ سکتے ہیں؟ آپ میں سے کتنے جوان عورت کا چہرہ دیکھتے ہیں؟
- اگر آپ کو وہ چہرہ جو آپ کو پہلی نظر میں دکھائی دیا تھا نہیں مل رہا تو دوسرا چہرہ کہاں ہے؟
- دوسرے شخص کو دیکھنے کے لئے آپ کو کیا کرنے کی ضرورت تھی؟
- آپ بوڑھی اور جوان عورتوں کے چہروں کو نہیں دیکھ پائے تھے تو اس کی وجہ کیا تھی؟
- یہ تصویر کس طرح حقیقی اختلاف رائے کو ظاہر کرتی ہے؟
- کیا آپ جانتے ہیں کہ حقیقی اختلاف رائے کی صورت میں لوگوں کے لئے دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنا کتنا مشکل ہوتا ہے؟ لوگوں کا آپس میں یا کسی خاص موقف پر ایک دوسرے سے اختلاف کرنا ایک فطری بات ہے۔ اس حوالے سے کیا کرنے کی ضرورت ہے کہ ایک دوسرے کے نقطہ نظر کو سمجھا جا سکے۔

دوسرا مرحلہ

انفرادی کام

وقت: 20 منٹ

مقصد: اس سرگرمی کا مقصد یہ جاننا ہے کہ کس طرح صلاحیت کا استعمال کر کے شرکا اپنے خاندان میں پائے جانے والے اختلافات کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔

- ہر ایک کو خالی کاغذ کا ایک ٹکڑا اور کچھ رنگین پنسل/قلم دیں۔
- شرکا سے کسی دریا کے بارے میں سوچنے کو کہیں: یہ دریا کبھی بھی سیدھا نہیں بہتا، اس میں موڑ آتے ہیں اور یہ وقت کے ساتھ تبدیل ہوتا رہتا ہے۔
- شرکا کو انفرادی طور پر دیئے گئے سامان کا استعمال کرتے ہوئے خاموشی سے کام کرنے کے لئے کہیں۔
- ہر ایک اپنے خاندان کے اب تک کے تجربات کی نمائندگی کرنے والی ڈرائنگ کا ایک دریا بنائیں۔
- مشکل اوقات کو ظاہر کرنے کے لئے موڑ، جھرنے، چٹان، درخت، لوگ (کچھ بھی ہو) شامل کریں۔ اچھے اوقات، خاص کر چیلنجز یا کامیابیوں کو بھی شامل کریں۔

تیسرا مرحلہ

جوڑوں میں تبادلہ خیال

وقت:10 منٹ

ایک بار جب ہرایک کا دریا مکمل ہوجاتا ہے تو اپنے سفر کے مختلف مقامات پر جوجذبات آپ نے محسوس کیے ان کے بارے میں سوچیں اور انہیں کسی حدتک اپنے دریا کے آس پاس لکھنے کی کوشش کریں۔ ہرایک کو اپنے دریا پر کسی ایسے لمحے کی نشاندہی کرنا ہوگی جہاں کسی کے ساتھ ان کا اختلاف رائے ہوا تھا۔ اختلافِ رائے کی وجہ کیا تھی؟ اس اختلاف رائے کی صورت میں کیا نتیجہ نکلا؟ اپنے دریا پر کسی طرح سے اس کی مثال پیش کریں۔

وضاحت کریں کہ ہرایک اپنے لئے ایک ایسے ساتھی کا انتخاب کرے جس کے ساتھ آپ پرسکون یا اچھا محسوس کرتے ہوں۔ جس کے ساتھ آپ اپنی خاندانی زندگی کے دریا پر بات کرسکیں۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اپنی زندگی کے ذاتی تفصیلات کے بارے میں کس حدتک بتانا چاہتے ہیں۔ سب کچھ بتانے کی ضرورت نہیں۔

چوتھا مرحلہ

بڑے گروپ میں بات چیت

وقت:10 منٹ

- گھریلو زندگی کے بارے میں دریا بنانے کا تجربہ کیسا تھا؟
- آپ نے ڈرائنگ کرنے سے کیا کچھ سیکھا؟
- کیا آپ اپنے سلوک اور رویے میں کوئی تسلسل دیکھ سکتے ہیں؟
- وہ کیا ہے جو آپ دوسروں کو اپنے زندگی کے بارے میں بتانا چاہیں گے؟
- کیا آپ اور آپ کے ساتھی کے بنائے ہوئے زندگی کے دریا میں کچھ مشابہت تھی؟ ایسا کچھ تھا جو ایک جیسا تھا؟
- کیا آپ نے اس پر آپس میں بات کرنے سے کچھ سیکھا؟
- کیا کرنے کی ضرورت ہے تاکہ انہیں آپ کا نقطہ نظر سمجھ آجائے؟

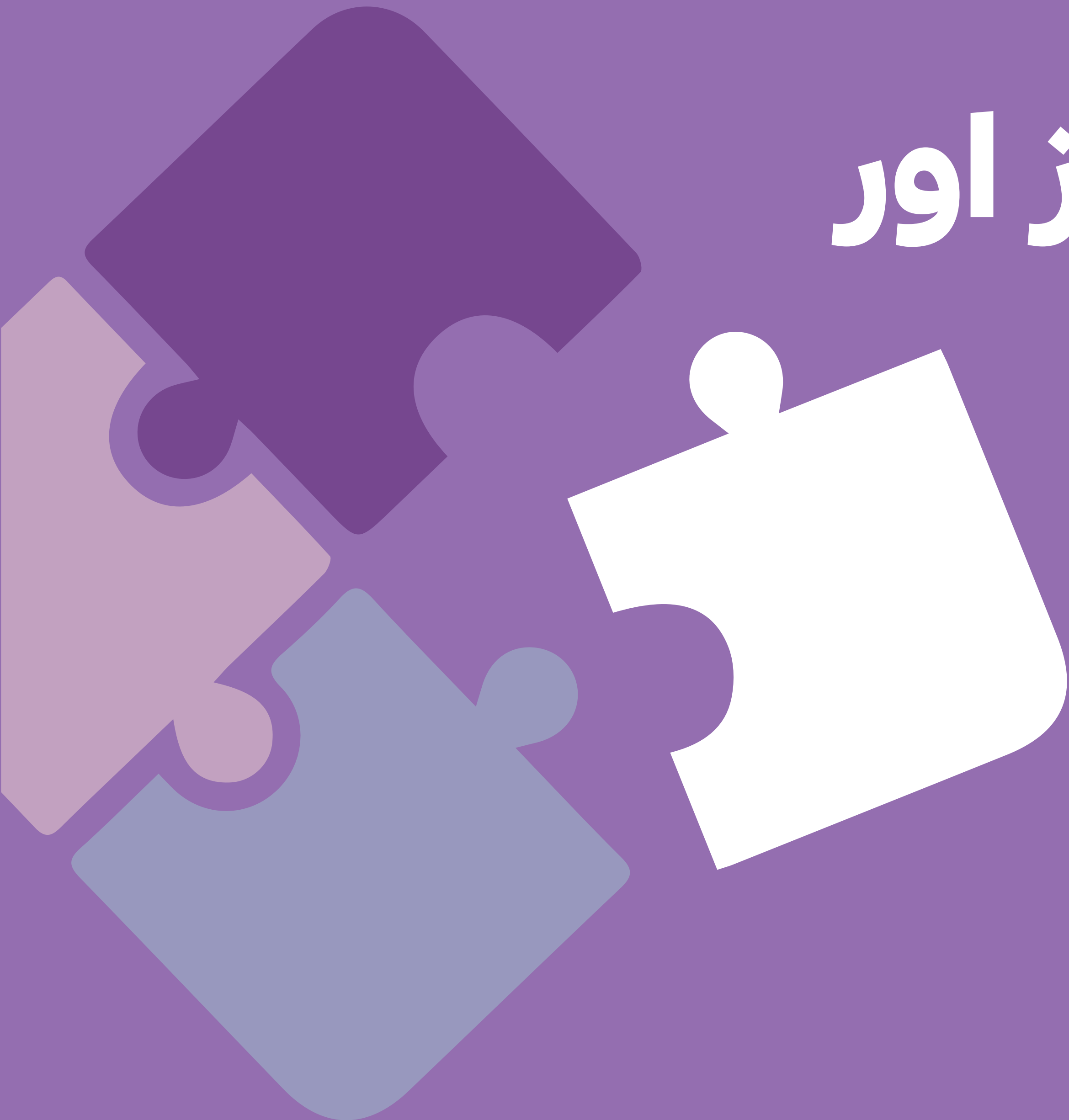
تربیت کار کے لئے نوٹ

جب ہم کسی سے اختلاف رائے رکھتے ہیں تو ہماری اپنی سچائی یا نقطہ نظر ہوتا ہے جو ہمارے لئے بہت واضح ہوتا ہے اور اسے تبدیل کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ دوسرے شخص کے پاس بھی اس کی اپنی 'سچائی' ہوگی جو عام طور پر ہمارے نقطہ نظر سے بہت مختلف ہوسکتی ہے۔ اس سے ہم اختلاف رائے میں الجھ جاتے ہیں۔ اپنے نقطہ نظر کے دفاع کے لئے ہمیں مقابلہ کرنا پڑتا ہے تا کہ جیت سکیں اور ثابت کرسکیں کہ ہم درست تھے۔ کسی دوسرے شخص کے نقطہ نظر کو سمجھنے کے لئے، ہمیں صبر کے ساتھ اسے سننے کی ضرورت ہے۔ صورتِ حال کو مختلف، نئے انداز میں دیکھنے کے لئے ضرورت ہے۔ ہمیں اپنے اپنے نقطہ نظر کو پرسکون اور واضح طور پر بیان کرنے پر بھی راضی ہونے کی ضرورت ہے تا کہ دوسرا شخص بھی ہمارے نقطہ نظر کو سمجھ سکے۔

شرکا کو دکھانے کے لئے نیچے تصویر دی گئی ہے۔ اگر ممکن ہو تو یہ تصویر پرنٹ کرلیں اور شرکا کے حوالے کریں۔ بصورت دیگر، انہیں کتاب میں تصویر دکھائیں۔

ہر ایک کے پاس مشکل اور اچھے وقت میں اپنے خاندان کے لئے مختلف جذبات ہوتے ہیں۔ اس مشق کو کرنے سے ہم یہ محسوس کرسکیں گے کہ جب بھی کسی سے ہمارا اختلاف ہوتا ہے تو دوسرے شخص کی زندگی کے دریا کو دیکھنے سے پتہ چلتا ہے کہ صرف اختلاف کا ہی نہیں ہمارے پاس اور بھی راستے موجود ہیں۔

سیشن 17
ہمارے چیلنجز اور
ان کا حل



سیشن 17

ہمارے مسائل اور ان کا حل

مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوسکیں گے کہ:

- مسائل کوحل کرنے کے طریقے تلاش کرنے کی صلاحیتوں میں بہتری لاسکیں۔
- ذاتی مسائل اورمشکلات کے بارے میں جذبات کا اظہار کرسکیں۔

درکار اشیاء

فلپ چارٹ، مارکر، رنگین فلیش کارڈز

وقت:1گھنٹہ30 منٹ

سیشن کے مراحل/سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

جوڑوں کی صورت میں کام/ تبادلہ خیال

وقت:10 منٹ

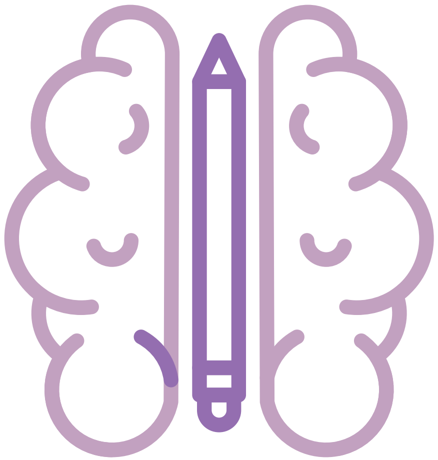
- شرکا کو دو یا تین ساتھیوں کے گروپ میں ایک ساتھ بیٹھنے کو کہیں۔شرکا سے پوچھیں کہ آپ کے خیال میں اس معاشرے میں لڑکیوں اورلڑکوں کوکون کون سے مسائل کا سامنا ہے؟ انہیں مخصوص مثالیں لکھنے اورسوچنے کو کہیں مزید یہ کہ آپ کی زندگی میں سب سے اہم شخصیت کون ہے؟

- مارکر سے بورڈ کے اوپر حصے پر ایک طرف لڑکے (Boys) اور دوسری طرف لڑکیاں (Girls) لکھیں (یا ان کی نمائندگی کے لئے تصاویر بنائیں)۔
- شرکا سے ان کے خیالات پوچھیں۔ بورڈ پر ان کے جوابات لکھیں (یا مسائل ظاہر کرنے کے لئے تصاویر بنائیں)

دوسرا مرحلہ

رول پلے

وقت: 10 منٹ



- شرکا سے کہیں کہ مسائل کی فہرست میں سے کسی ایک مسئلے کا انتخاب کرلیں جسے وہ ایک رول پلے میں حل کرنے کی کوشش کریں گے۔
- اس رول پلے کے لئے تین چار شرکا کو رضا کارانہ طور پر کردار ادا کرنے کے لئے کہیں۔
- متبادل: اگر نوعمر بچے پہلے سے ہی کرداروں سے واقف ہیں تو ان سب کو چار یا پانچ گروپس میں ترتیب دیں، اور ہر گروپ مختلف مسئلے کے بارے میں ایک کردار ادا کرے۔

تیسرا مرحلہ

رول پلے

وقت: 10 منٹ

- رول پلے کے لئے گروپ میں سے کسی ایک نوجوان سے کہیں کہ وہ بچے کا کردار ادا کریں۔
- انہیں کن مسائل کا سامنا ہے؟ اس کردار کے لئے کچھ خصوصیات منتخب کریں، جس میں ایک نام اور عمر بھی شامل ہو۔
- ان کرداروں نے اپنے مسائل کا سامنا کرنے کے لئے کس قسم کی حکمت عملی اختیار کی؟
- ان کرداروں کو ان مسائل کا مقابلہ کرنے کے لئے کن وسائل اور صلاحیتوں کی ضرورت ہے؟
- کیا یہ حکمت عملی حقیقی زندگی میں کام کرسکتی ہے؟ ہم ان حکمت عملیوں کو کیسے اپنا سکتے ہیں تا کہ ہم انہیں حقیقت میں استعمال کرسکیں؟

تربیت کار کے لئے نوٹ

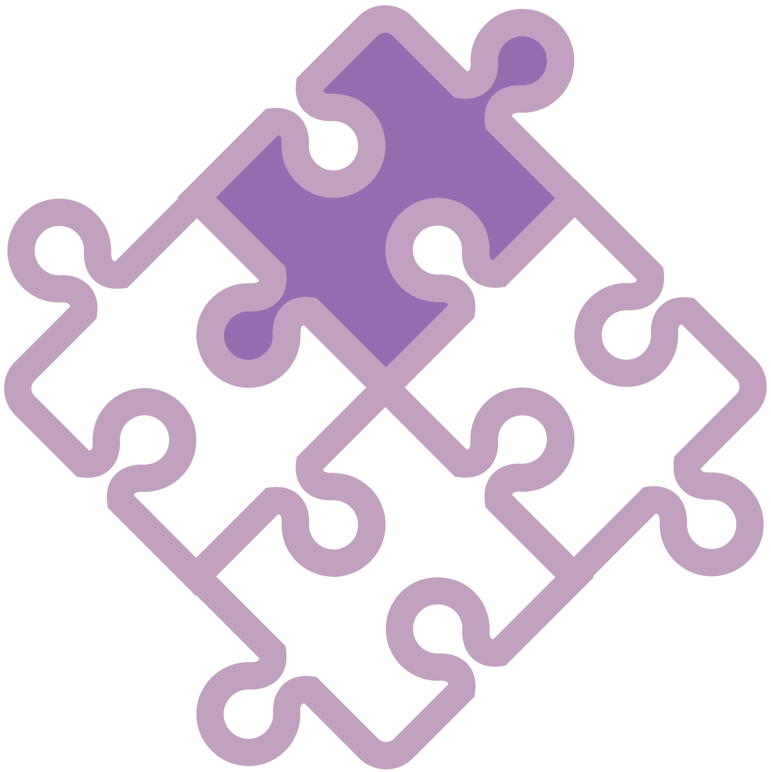
اگر شرکا پہلے سے ہی کردار ادا کرنے کا تجربہ رکھتے ہیں تو

ہوسکتا ہے کہ انہیں بہت زیادہ راہنمائی کی ضرورت نہ ہو، لہذا صرف انہیں بنیادی ہدایات دیں اور خود ہی آگے بڑھنے دیں۔

نوبالغ افراد کو درپیش مسائل اور ان سے نمٹنے کے طریقے یا حکمت عملی وہ خود ہی وضع کر سکتے ہیں۔

ڈرائینگ، گانے، کہانی سنانے یا کسی بھی اور تخلیقی طریقے سے انہیں پیش کر سکتے ہیں۔

اس حوالے سے بڑوں کے ساتھ بات چیت اور تبادلہ خیال بھی کرنا چاہیئے تاکہ ان کے خدشات کو مل جل کر باہمی مشاورت سے حل تلاش کر سکیں۔



سیشن 18
تنازعہ- وال پینٹنگ

سیشن 18

تنازعہ۔ وال پینٹنگ

مقاصد

سیشن کے اختتام پر زیر تربیت اساتذہ اس قابل ہوں گے کہ:

- تنازعے کے بارے میں مثبت اور منفی خیالات کی نشاندہی کرسکیں۔
- یہ سمجھ سکیں کہ تنازعہ زندگی کا ایک فطری حصہ ہے جو سیکھنے اور بڑھنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

درکار اشیاء

اخبار، ماسکنگ ٹیپ، کاغذ کے چھوٹے ٹکڑے، کئی رنگوں کے مارکر یا پنسل۔

وقت: 1 گھنٹہ

سیشن کے مراحل/سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

وضاحت

وقت: 5 منٹ

تربیت کار وضاحت کرے کہ تنازعہ پر امن طریقے سے حل کرنے کا طریقہ سمجھنے کا پہلا قدم یہ ہے کہ ہم تنازعہ کو کس طرح دیکھتے ہیں۔ ہم سب تنازعات کو مختلف انداز میں اور ان کے حل کو مختلف زاویہ نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ لفظ تنازعہ بہت عام ہے اور افراد، لوگوں کے گروپس، معاشرے یا کسی ملک کے یا ممالک کے درمیان بڑے تنازعات کو بیان کرنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہم 'تنازعہ' کی اصطلاح کو اپنی مرضی کے مطابق کسی بھی طرح کے تنازعے کے لئے استعمال کرسکتے ہیں۔ چاہے وہ افراد کے مابین، گروپس، معاشرے یا ممالک کے درمیان ہو کیونکہ اس کا تعلق ہم سے ہے۔

دوسرا مرحلہ

انفرادی سرگرمی

وقت: 15 منٹ

تربیت کار شرکا میں سے ہر ایک کو دو دو کاغذ اور مارکر دے۔

شرکا سے کہیں کہ جب آپ لفظ تنازعہ سنتے ہیں تو سب سے پہلے آپ کے ذہن میں کیا آتا ہے یا کس طرح کی تصویر ابھرتی ہے ؟

وہ معنی یا تصویر کاغذ کے پہلے ٹکڑے پر لکھیں یا بنائیں۔ پھر، کاغذ کے دوسرے ٹکڑے پر، دوسرا لفظ یا مطلب جو ذہن میں آتا ہے لکھیں۔

تیسرا مرحلہ

وال پینٹنگ بنانا

وقت: 15 منٹ

- شرکا کو اپنے خیالات بڑے گروپ میں پیش کرنے کے لئے کہیں۔
- سب شرکا کو اپنے الفاظ اور تصاویر اخبار پر چسپاں کرنے اور دیوار پر لگانے کو کہیں اور تنازعہ کی دیوار بنائیں۔
- جب سب شرکا اپنے اپنے الفاظ اور تصاویر لگا چکیں تو ان سے کہیں کہ وہ تصاویر دیکھ کر اس کے متعلقہ الفاظ کی فہرست بنائیں پھر ان سے پوچھیں کہ کون سا لفظ تنازعہ کی منفی یا مثبت تصویر ظاہر کرتا ہے ؟
- گروپس تمام منفی الفاظ یا تصاویر کے گرد سرخ رنگ والے مارکر سے دائرہ لگائیں اور نیلے مارکر سے تمام مثبت تصاویر/الفاظ کے گرد دائرہ بنائیں۔

چوتھا مرحلہ

جوڑوں میں کام

وقت:15 منٹ

شرکا کو جوڑوں میں تقسیم کریں۔انہیں کہیں کہ وہ کسی تنازعہ کے بارے میں سوچیں جس کا انہوں نے خود تجربہ کیا تھا یا ایسے اختلاف کے بارے میں جو وہ دیکھ چکے ہوں اور اس سے مثبت نتائج نکلے ہوں۔

ہر جوڑے کو تین منٹ تک کا وقت دیں تا کہ وہ اس تنازعہ میں پیش آنے والی مثبت چیزوں پر تبادلہ خیال کریں۔

جوڑوں کے مابین گفتگو کے بعد رضا کاروں سے کہیں کہ اگر کوئی ان مثبت چیزوں کو بڑے گروپ میں پیش کرنا چاہے تو کر سکتا ہے۔

اس کے بعد تربیت کار خود سے بھی کچھ مثبت مثالیں شامل کرے جس کا اس نے تجربہ کیا ہو یا اُسے یاد ہوں۔

سب کو تنازعہ کے بعض اوقات مثبت پہلوؤں پر غور کرنے کو کہیں جیسے پچھلی مشق میں ہوا تھا۔

ہر ایک کو اپنے آخری کاغذ کے ٹکڑے پر تنازعہ سے وابستہ ایک نیا لفظ یا تصویر لکھنے یا بنانے کو کہیں۔

جب گروپ جوابات دینا شروع کریں اس کے ساتھ ہی تربیت کار انہیں نئے الفاظ کی فہرست یا بنائی گئی تصاویر دوسری شیٹ پر چسپاں کرنے کو کہے۔

پانچواں مرحلہ

اختتامی سرگرمی

وقت:10 منٹ

وضاحت کریں کہ ہم عام طور پر تنازعات کے بارے میں منفی تصور رکھتے ہیں۔حقیقت میں، تنازعہ زندگی کا ایک فطری حصہ ہے۔جس کو منفی یا مثبت دونوں طریقوں سے حل کیا جا سکتا ہے۔اگر ہم سمجھ سکتے ہیں کہ تنازعات کے نتیجے میں مثبت چیزیں سامنے آسکتی ہیں تو ہم تنازعہ کو کچھ تخلیقی نتائج حاصل کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔اگر ہم تنازعہ کو منفی تجربہ سمجھتے ہیں تو، ہماری کوشش ہونی چاہئے اس سے گریز کریں یا دوسروں پر حاوی ہو کر جو ہم چاہتے ہیں وہ حاصل کر لیں۔ لیکن جب ہم ایسا کرتے ہیں تو اس کے ممکنہ نتائج تباہ کن ہو سکتے ہیں۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

تنازعے کے بارے میں ہماری سوچ اہم ہے۔ اگر ہم کسی تنازعہ کے بغیر تعلقات چاہتے ہیں، تو ہم تنازعہ کو تعلقات کی ناکامی کے طور پر دیکھیں گے۔ اگر ہم اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ ہمارے تعلقات میں تنازعات ہو سکتے ہیں، تو ہم تنازعات کو مثبت طریقے سے حل کرنے کی کوشش کریں گے۔ زیادہ تر لوگ تنازعات کو پسند نہیں کرتے ہیں کیونکہ تنازعہ انہیں تکلیف میں مبتلا کرتا ہے لیکن تنازعہ کے فوائد ہو سکتے ہیں۔ تنازعہ کسی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ معاشرے یا گروپ میں ہمارے تعلقات کے مسائل ظاہر کرتا ہے۔ اس سے ہمیں ان مسائل سے نمٹنے کی ترغیب اور موقع ملتا ہے۔ چاہے ہم اس موقع کو بروئے کار لائیں یا نہ لائیں تنازعہ ہمیں موقع ضرور فراہم کرتا ہے۔ تنازعہ نہ اچھا ہے اور نہ ہی برا۔ تنازعہ کو اچھا یا بُرا یہ بات بناتی ہے کہ ہم تنازعات سے کس طرح نمٹتے ہیں۔

سیشن 19

باہمی تنازعہ کو پر امن طریقے سے حل کرنا

سیشن 19

باہمی تنازعات کو پرامن طریقے سے حل کرنا

مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں گے کہ:

- تنازعات کو پرامن طریقے سے حل کرنے کا عملی مظاہرہ کرسکیں۔
- اختلاف رائے یا تناؤ کی شدت کم کرنے کے لئے اپنی پسندیدہ فہرست اور اس کے متوقع نتائج کا تجزیہ کرسکیں۔

درکار اشیاء

چارٹ پیپر، مارکر قلم، رول پلے بریف

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

سیشن کے مراحل / سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تخلیقی سوچ بچار (برین سٹارمنگ)

وقت: 20 منٹ

شرکا کو بتائیں کہ اس سیشن میں ہم تنازعات کو پرامن طریقے سے حل کرنے کے طریقے سیکھیں گے۔

شرکا سے پوچھیں کہ آپ میں سے کسی کو کبھی کسی تنازعے کا سامنا کرنا پڑا ہے؟ انہیں ہاتھ اٹھانے کو کہیں، مثال کے طور پر، کسی کے ساتھ اختلاف یا پُر تشدد تنازعہ؟

گروپ سے جوابات حاصل کریں۔ کونسی چیزیں تنازعے کا سبب بن سکتی ہیں؟ مثال کے طور پر جملے کسنا، چھیڑنا، مذاق اڑانا، حسد، تعصب، نقطہ نظر میں اختلاف ہونا۔ جب کوئی تنازعہ جنم لیتا ہے تو کس قسم کے جذبات پیدا ہوتے ہیں؟ مثال کے طور پر: غصہ آنا، حسد کرنا یا تنہا ہونا وغیرہ۔ شرکا کو سوچنے کے لئے کچھ وقت دیں پھر ان سے کہیں کہ کچھ اور مثالوں اور ان جذبات کو فلپ چارٹ پر لکھ کر بڑے گروپ میں پیش کریں۔

وضاحت کریں کہ جب ہم کسی اختلاف یا کسی تنازعہ میں پڑتے ہیں تو ہمارے پاس حل کے مختلف طریقے ہوتے ہیں جن سے ہم بہترین حل کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ ہم جو بھی انتخاب کرتے ہیں اس کے نتائج مثبت آتے ہیں۔ تنازعات کے حل کے بارے میں سیکھنا، یعنی بغیر لڑائی جھگڑے، اس صورت حال سے نکلنا، یا اپنے عقائد کے خلاف کام کیے بغیر، پرامن انداز سے کام کرنے سے آپ خود کو اور دوسروں کو تشدد سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے آپ اپنے بارے میں اچھا محسوس کریں گے اور آپ دُوسروں کا احترام سیکھیں گے۔

دوسرا مرحلہ

رول پلے

وقت:20 منٹ

اس تصور کو مزید بہتر انداز میں سمجھنے کے لئے، شرکا میں سے عملی مظاہرے کے لئے رضا کاروں کا انتخاب کریں۔

شرکا میں سے دو رضا کاروں کا انتخاب کر کے انہیں پہلے منظر نامے کی وضاحت کرے۔ ایک رضا کار کا تربیت کار سے اختلاف رائے کی وجہ سے تنازعہ پیدا ہوگا اور پھر دوسرا رضا کار آ کر تنازعے کو حل کرنے میں دوسروں کے ساتھ مل کر تنازعے کے حل کے لئے مختلف طریقوں پر روشنی ڈالے گا اور دونوں فریقین ان طریقوں میں سے اپنی پسند کے حل کا انتخاب کریں گے۔ اس کے نتائج کیا ہونگے؟ ان سب کا فیصلہ رول پلے میں ہوگا۔

شرکا بڑے گروپ میں مسائل کی فہرست، حل کے طریقوں اور ممکنہ نتائج سے نمٹنے کے لئے، جذبات کی نشاندہی کریں جو اس صورت حال میں سامنے آتے ہیں۔

تیسرا مرحلہ

سوالات لینا

وقت:10 منٹ

- کیا آپ میں سے کسی کے پاس تنازعے کے حل کی مثبت صورتحال کی مثال موجود ہے جس کا وہ حصہ رہے تھے اور جو وہ ہم سب کے سامنے پیش کرنا چاہتے ہوں؟
- کیا رول پلے کے منظر ناموں میں جو تنازعہ دکھایا گیا اس سے حقیقی زندگی میں نوبالغ افراد کا واسطہ پڑ سکتا ہے؟
- جب آپ رول پلے دیکھ رہے تھے تو آپ کیسا محسوس کر رہے تھے؟
- حالات مزید خراب ہونے سے بچانے کے لئے تنازعے کے حل کے لئے آپ کونسے طریقے کا انتخاب کرینگے؟
- تنازعہ کو پرامن طریقے سے حل کرنے یا اسے بہتر نتائج کے لئے استعمال کرنے کے لئے کونسے طریقے کا انتخاب کرینگے؟
- اس قسم کی صورت حال یا واقعے سے بچنے کے لئے کونسا طریقہ اختیار کرنا چاہیئے؟
- کسی سے (اساتذہ، دوست، اور والدین، ایک قابل اعتماد بالغ) ثالث کے طور پر تنازعہ حل کرنے میں مدد لینا کب مفید ہے؟
- اس تنازعے کی صورتحال کا تذکرہ کریں جس کا آپ نے حال ہی میں تجربہ کیا ہے اور جو پرامن طور پر حل نہیں ہوا۔
- اگر آپ کو دوبارہ حل کرنے کا موقع ملے تو آپ دوبارہ اسے کیسے حل کریں گے؟

شرکا کو سیشن کے بعد سوچنے کے لئے کچھ سوالات دیں:

- مختلف لوگوں کو دیکھیں۔ وہ تنازعہ کو کس طرح دیکھتے ہیں، اور وہ حل کے لئے کون سی حکمت عملی استعمال کرتے ہیں؟ کیا وہ حکمت عملی اس میں شامل لوگوں کے لئے مثبت یا منفی نتائج کی طرف جاتی ہے؟ اپنی حکمت عملی پر غور کریں جو آپ اپنی زندگی میں تنازعات کے حل کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ آپ کو کیا نتائج حاصل ہوئے ہیں؟
- کسی مختلف حکمت عملی کے بارے میں سوچیں۔ جب آپ کا اگلی بار تنازعہ کا سامنا ہو تو آپ اسے استعمال کرنا چاہیں گے؟
- اگر نوبالغ افراد دلچسپی رکھتے ہیں تو، اس پر غور کرنے کے لئے فالواپ سیشن میں وقت صرف کریں کہ انہوں نے اس حکمت عملی کو کس حد تک بہتر انداز میں استعمال کیا ہے، اور اس سے نتائج میں کیا تبدیلی آئی ہے۔

سہولت کار کے لئے نوٹ

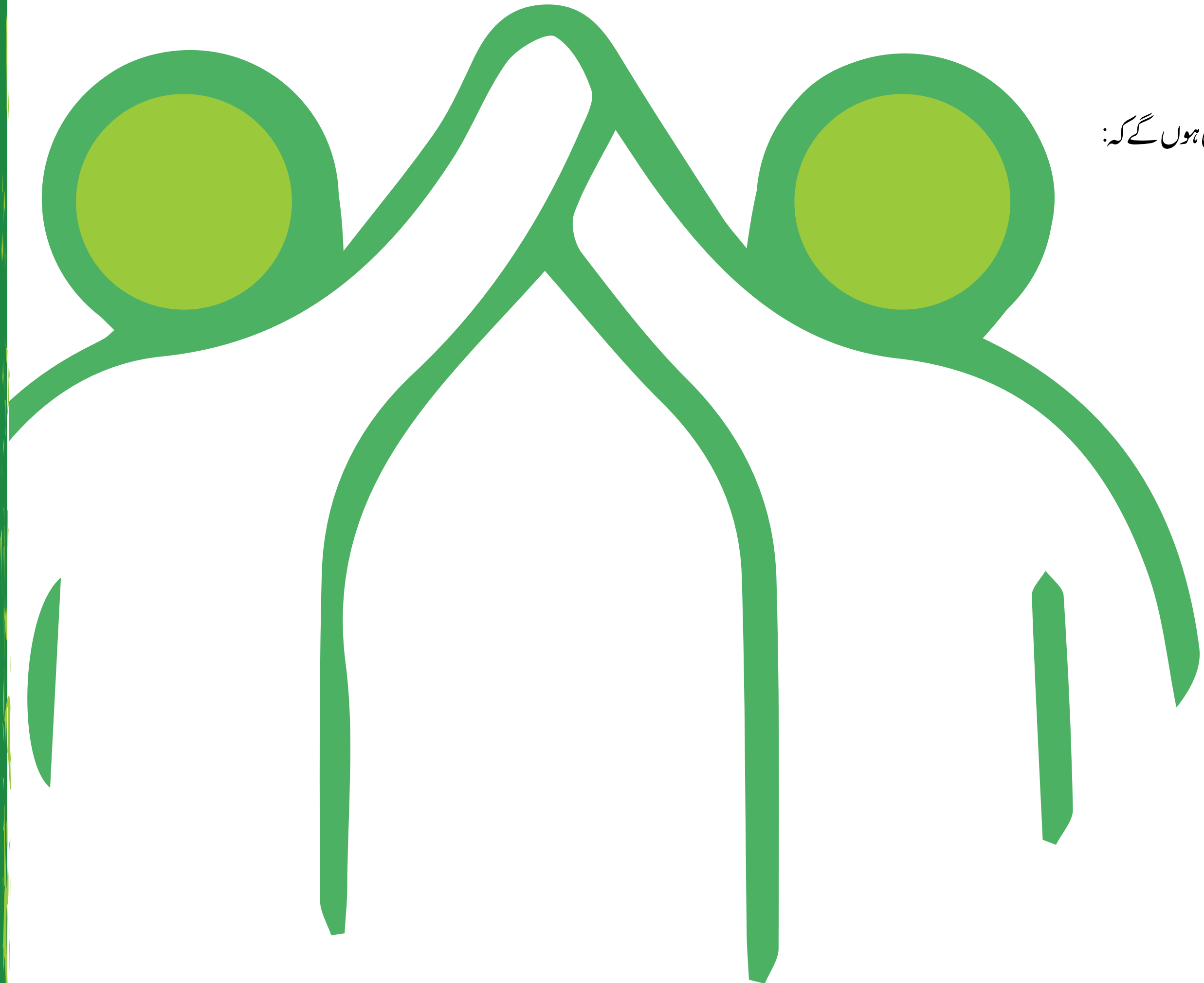
تنازعے کے حل کا مطلب ہے کسی مسئلے یا اختلاف کو بنا کسی فساد، فرار اور تشدد کے اپنے جذبات کے خلاف کام کر کے حل کرنا ہے۔ تنازعات کو مثبت انداز میں حل کرنے کا طریقہ جاننا لوگوں کو تشدد سے محفوظ رہنے، اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے اور دوسروں کا احترام کرنا سکھاتا ہے۔ جسمانی تشدد، گالیاں دینا، دھمکی، جنسی استحصال، دھونس، چھیڑنے، منفی پیغامات اور دیگر وجوہات سے اکثر تنازعات بڑھتے ہیں اور جسمانی چوٹ، اعتماد کی کمی، رشتوں میں دراڑوں، اور سزا سمیت سنگین نتائج کا باعث بنتے ہیں۔

سیشن 20

تنازعے سے نمٹنے کے مختلف طریقے

سیشن 20

تنازعے سے نمٹنے کے مختلف طریقے



مقاصد

سیشن کے اختتام پر زیرِ تربیت اساتذہ اس قابل ہوں گے کہ:

- تنازعات سے نمٹنے کے لیے حکمت عملیوں کی فہرست مرتب کر سکیں۔
- تنازعہ حل کرنے کی مہارت کی مشق کر سکیں۔

درکار اشیاء

ایک مارکر، بورڈ یا فلپ چارٹ، کم از کم تین شیٹ، مارکر

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

سیشن کے مراحل/سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

گروپ ورک

وقت: 10 منٹ

- شرکا کو چھ چھوٹے گروپس میں تقسیم کر کے اپنے اپنے گروپ میں بیٹھنے کو کہیں۔ بورڈ کو ایسی جگہ پر نصب کریں جہاں سب اسے دیکھ سکیں۔
- وضاحت کریں کہ پچھلے سیشنز میں ہم نے تنازعہ کے بارے میں بات کی۔ ہم نے دیکھا کہ یہ کیسے ہماری زندگی کا فطری حصہ ہے۔ تنازعات کے نتیجے میں حاصل ہونے والی مثبت اور منفی چیزیں کیا ہیں؟

دوسرا مرحلہ

وضاحت

وقت: 15 منٹ

زیر تربیت اساتذہ سے تبادلہ خیال کریں۔

تربیت کار شرکا کو آگاہ کرے کہ آج ہم تنازعہ سے نمٹنے کے لئے مختلف حکمت عملیوں اور مثبت، منفی اور مختلف نتائج کے بارے میں بات کرنے جا رہے ہیں۔

تربیت کار بورڈ پر درج ذیل چھ حکمت عملیاں لکھے اور ان میں سے ہر ایک کی وضاحت کرے۔

جارحیت: کا مطلب ہے کسی کو طاقت کے زور پر مجبور کرنا یا دھمکانا۔ مثال کے طور پر: جسمانی لڑائی، چیخنا، بے عزتی کرنا۔

سمجھوتہ: اس کا مطلب یہ ہے کہ درمیانی نقطہ اور حل تلاش کرنے کی کوشش کرنے کے لئے، دونوں فریق اپنی مرضی سے اپنے پہلے موقف سے تھوڑا پیچھے ہٹ جائیں۔

ہمت ہار جانا: اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک شخص دوسرے شخص کو اپنی مطلوبہ چیز حاصل کرنے کی اجازت دے دیتا ہے۔

نظر انداز کرنا/تاخیر کرنا: اس سے مراد فریقین کا یہ ظاہر کرنا ہے کہ کوئی مسئلہ نہیں ہے۔

کسی طاقتور/ بااثر سے رجوع کرنا: اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی اعلیٰ عہدے پر فائز (جیسے رہنما، جج، اساتذہ یا کسی اور بالغ) کو تنازعے کے حل کے لئے مدعو کرنا۔

تعاون و باہمی اشتراک: اس کا مطلب ہے کہ مل کر حل تلاش کرنے کی کوشش کی جائے۔ تعاون اور باہمی اشتراک میں عام طور پر مشترکہ اہداف اور امیدیں، ایک دوسرے کے نقطہ نظر کو سننا، سمجھنا اور حل کے لئے تخلیقی طریقے تجویز کرنا شامل ہیں۔

تیسرا مرحلہ

رول پلے

وقت: 30 منٹ

زیر تربیت اساتذہ سوالات پوچھنے اور تصورات کو سمجھنے میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وقت پر انہوں نے ہر حکمت عملی کے بارے میں واضح طور پر سمجھ لیا ہے۔ شرکا کو چھ گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کو ایک حکمت عملی دیں۔

تربیت کار اس بات کی وضاحت کرے کہ ہر گروپ کو دی گئی حکمت عملی پر توجہ دیتے ہوئے ایک رول پلے پیش کرے گا۔ سبھی گروپس تنازعہ کے ایک ہی منظر نامے یا صورتِ حال کو استعمال کریں گے۔ دو لڑکیاں جن کا نام آمنہ اور رانی ہے۔

اپنے گروپ کی حکمت عملی کو رانی کا تنازعہ حل کرنے میں مدد کے لئے استعمال کریں۔

رول پلے کے لئے تنازعہ کا منظر نامہ: آمنہ اور رانی دو سہلیاں ہیں۔ پرائمری اسکول میں ان کے چھوٹے بھائی اور بہنیں ہیں۔

آمنہ رانی سے وعدہ کرتی ہے کہ جب وہ اپنی چھوٹی بہن کو لینے کے لئے جائے گی تو وہ رانی کے چھوٹے بھائی اور بہن کو بھی اسکول سے گھر لے جائے گی۔ اس سے رانی کو اسکول کے اپنے تعلیمی گروپ سے ملنے کا وقت ملے گا۔ جو دوپہر کو ٹھیک اسی وقت شروع ہوتا ہے۔ پھر آمنہ رانی سے کہتی ہیں کہ وہ ان کی مدد نہیں کر سکتی، کیوں کہ اسے اپنا ہوم ورک کرنے کے لئے گھر جلد جانا پڑتا ہے۔

تمام گروپس کو اپنے کردار ادا کرنے کی تیاری اور مشق کرنے کا وقت دیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے رول پلے کو مختصر رکھیں تا کہ اس کے بعد تبادلہ خیال کا وقت ملے۔

سبھی گروپس سے اپنا رول پلے پیش کرنے کو کہیں اور پھر اس پر تبادلہ خیال کریں کہ تنازعہ کے حل کی حکمت عملی کے نتیجے میں کون سے بہترین نتائج حاصل ہوئے۔ تنازعات کو حل کرنے کا کوئی حتمی یا کوئی ایک صحیح راستہ نہیں ہوتا۔ تاہم، حکمت عملی تنازعے کو بہتر یا بدتر بنا سکتی ہے۔

مثال کے طور پر:

جارحیت: لوگوں، ان کی زندگیوں اور جذبات کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

سمجھوتہ: کرنے کے نتیجے میں ایسا معاہدہ ہو سکتا ہے جس سے غصے اور مایوسی میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ لیکن ایسا اسی صورت میں ہوتا ہے جب دونوں فریقین اسے مناسب سمجھتے ہوں۔ تاہم، اگر دونوں میں کوئی ایک شخص اس سے خوش نہ ہو تو سمجھوتہ بہترین حل نہیں ہو سکتا ہے۔

ہمت ہار جانا: اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک شخص کی آواز نہیں سنی گئی۔ تو وہ شخص مایوسی کا شکار ہو سکتا ہے اور تنازعہ ایک بار پھر پیدا ہو سکتا ہے۔ جب ایک شخص کو دوسرے شخص کو ان کے نقطہ نظر سے سمجھنے کا موقع بھی نہیں ملتا اور اسے احساس تک نہیں ہوتا ہے کہ کوئی تنازعہ ہے۔ رائے دینا بہتر کام کر سکتا ہے اگر ایک شخص فیصلہ کرلے کہ وہ واقعتاً دوسرے شخص کے نقطہ نظر سے متفق ہے (یہ تعاون کی ایک شکل ہے)۔

گریز یا تاخیر: اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ مستقبل میں تنازعہ ایک بار پھر سامنے آسکتا ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ اس کا حل مشکل تر ہوتا جا سکتا ہے۔ تاہم بعض اوقات ایک عرصے کے لئے تاخیر دونوں طرف کے لوگوں کو ٹھنڈا ہونے اور حل کے بارے میں سنجیدگی سے سوچنے کا موقع فراہم کر سکتی ہے۔

بااثر افراد کو شامل کرنا: تنازعہ میں شامل دو افراد کو حل کا حصہ بننے یا اپنے تعلقات کو دوبارہ بنانے کا موقع نہیں ملتا۔ تاہم بااثر افراد کو ثالث بنانے سے تنازعہ کے حل میں مدد مل سکتی۔ ایسا اس صورت میں ہوتا ہے جب دونوں فریقین کوئی حل تلاش کرنے میں ناکام ہو جائیں یا اگر یہ تنازعہ کسی بھی ایک شخص کو نقصان پہنچا سکتا ہو۔ تنازعے کے حل کرنے کے لئے تعاون اور باہمی اشتراک (Collaboration) ایک بہت اچھا طریقہ ہو سکتا ہے کیونکہ اس سے ایسا حل نکل سکتا ہے جو دونوں فریقین کا خیال رکھتا ہو۔ جب دو افراد باہمی تعاون کرتے ہیں تو وہ اعتماد اور اچھے جذبات کو بھی دوبارہ پیدا کر سکتے ہیں۔ باہمی تعاون کرنا خاص طور پر اس وقت مشکل ہو جاتا ہے، جب دونوں میں سے ایک فرد اس پر رضامند نہ ہو یا اگر دونوں فریقین ایک دوسرے پر اعتماد نہ کرتے ہوں یا پھر ایک دوسرے کے بارے میں اچھا محسوس نہ کرتے ہوں۔

چوتھا مرحلہ

سوالات

وقت: 10 منٹ

شرکا کو سیشن کے بعد سوچنے کے لئے کچھ سوالات دیں:

- یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ مختلف تنازعہ کے دوران کون سی حکمت عملی استعمال کرتے ہیں۔
- کیا حکمت عملی اس میں شامل لوگوں کے لئے مثبت یا منفی نتائج کی طرف لے جاتی ہے۔
- اپنی حکمت عملی پر غور کریں جو آپ اپنی زندگی میں تنازعات میں استعمال کرتے ہیں۔ آپ کو کیا نتائج ملتے ہیں؟
- کسی ایک حکمت عملی کے بارے میں سوچیے جب آپ اگلی بار تنازعہ سے دوچار ہوں تو آپ اسے استعمال کرنا چاہیں گے؟

اگر شرکا دلچسپی ظاہر کریں تو ان نکات پر غور کرنے کے لیے فالو اپ سیشن میں وقت صرف کریں۔ یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ شرکا نے اس حکمت عملی کو کس حد تک بہتر انداز میں استعمال کیا ہے اور اس کے نتیجے میں کیا تبدیلی واقع ہوئی۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

زیادہ وقت صرف کریں۔ اگر نوبالغ افراد چاہتے ہیں یا سرگرمی ختم کرنے کے لیے زیادہ وقت کی ضرورت ہو تو، فالو اپ سیشن میں جو رول پلے جاری رکھیں۔ ہر حکمت عملی کو اچھی طرح سمجھنے کے لیے جب تک شرکا کی دلچسپی قائم رہے وقت صرف کریں۔

ثقافتی سیاق وسباق: بات چیت کریں کہ افراد یا گروہوں کے مابین تنازعات کو نوبالغ افراد کیسے ثقافتی روایات کے ذریعے حل کر سکتے ہیں۔ دریافت کریں کہ روایتی طریقہ کار چھ حکمت عملیوں میں سے کون سی حکمتِ عملی پر مبنی ہے۔ نوبالغ افراد اپنے ساتھیوں کو تنازعے کے حل کے لیے منفی حکمت عملی کے استعمال سے روکنے اور تعمیری حکمت عملی کے فروغ کے لئے ایک پوسٹر مہم کا آغاز کر سکتے ہیں۔ شرکا کو یہ سوچنے کی ترغیب دیں کہ وہ خود اور ان کے آس پاس کے لوگوں کو دیکھیں کہ وہ تنازعات کو کس طرح حل کرتے ہیں اور وہ تنازعات کے حل کی مثبت حکمت عملی کو استعمال کرنے کو اپنے زندگی کا ہدف بنائیں۔ اگر نوبالغ افراد ایک دوسرے کے ساتھ ذاتی کہانیاں شیئر کرنے میں آسانی محسوس کریں تو سیشن کے دوران وقت نکالیں تا کہ وہ اپنے تجربات ایک دوسرے کو بتا سکیں۔

اگر دلچسپی قائم رہے تو سرگرمی کو مختلف منظر ناموں کی مدد سے دہرائیں تا کہ شرکا تنازعات سے نمٹنے کے لیے مختلف حکمت عملیوں کی مشق کر سکیں۔ وہ اپنے کرداروں میں تبدیلی کر کے ایک ڈرامے کے صورت میں، جو دو یا دو سے زیادہ کرداروں پر مشتمل ہو، پیش کر سکتے ہیں یا پھر چھوٹے چھوٹے خاکے بنا کر اپنے ساتھیوں کو تنازعہ سے نمٹنے کی حکمت عملی کے بارے میں آگاہ کرنے اور تعمیری طرز عمل کو فروغ دینے کے لئے پیش کر سکتے ہیں۔ اگر نوبالغ افراد کسی مخصوص تنازعہ کو سمجھنا چاہتے ہیں جس کا انھوں نے مشاہدہ کیا ہے یا جس نے ان کی زندگیوں کو متاثر کیا ہے تو ایسی سرگرمیوں کا منصوبہ بنائیں جس سے انہیں تنازعہ کو تعمیری انداز اور مثبت طریقے سے حل کرنے میں مدد ملے۔

تیاری

موادکی مدد سے تیاری کریں۔

بلوغت ۔جسمانی تبدیلیاں

نوعمری کا دور بچپن اور جوانی کے مابین بہت بڑی تبدیلی کا دور ہے۔اس میں جسم میں بڑی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔اس وقت کے دوران رونما ہونے والی بہت سی جسمانی ،جنسی ،نفسیاتی ،معاشرتی اور جذباتی تبدیلیاں دونوں نو بالغ اوران کے اہل خانہ کے لئے توقعات ،تشویش اور پریشانی لاسکتی ہیں ۔ یہ سمجھنا کہ مختلف مراحل پر کیا توقعات رکھی جائیں صحت مندنو بلوغت اورابتدائی جوانی کوفروغ دے سکتا ہے۔لڑکوں کے لئے بلوغت (جسمانی اور جذباتی تبدیلیوں) کی تعلیم کی اہمیت کوبعض اوقات اتنی توجہ نہیں دی جاتی جتنی توجہ لڑکیوں کی ماہواری کے تجربات پردی جاتی ہے۔اس کے لئے آسان ترین طریقہ کسی سہیلی کی مدد حاصل کرنا سمجھا جاتا ہے۔

اپنے آپ کو جاننا۔جسم اور حفظان صحت میں تبدیلی

تربیت کار کے لئے جسم اور حفظان صحت کے اس سیشن میں ہم دیکھیں گے کہ جسم میں ہونے والی تبدیلیوں سے لڑکیاں اورلڑکے کس طرح متاثر ہوتے ہیں ۔لڑکیوں اورلڑکوں کے مابین نمایاں جسمانی فرق ایک خاص مدت کے بعدظاہر ہونا شروع ہوجاتا ہے۔نشوونما کے اس دورکو بلوغت کہا جاتا ہے۔اوسطاً،لڑکیاں اس وقت جسمانی تبدیلیوں کا سامنا کرنا شروع کردیتی ہیں جب وہ 10-13 سال کی عمرکی ہوجاتی ہیں۔اس وقت وہ اچانک تیزی سے بڑھنےلگتی ہیں۔لڑکے 12-15 سال کی عمر میں اس کا تجربہ حاصل کرتے ہیں۔

ہرایک مختلف ہے

بچوں کوسمجھانے کی ضرورت ہے کہ ہرشخص مختلف ہےاورمختلف رفتار سے بلوغت کی دہلیز پرقدم رکھتا ہے۔ایک لڑکی کی چھاتیاں اس کی دوسری دوست کی نسبت کم رفتار سے بڑھ سکتی ہیں۔لیکن حیض اسے پہلے مرحلے میں ہی آنا شروع ہوسکتا ہے۔کسی لڑکے کا کوئی دوست ہوسکتا ہے جس کی آواز 13 سال کی عمر میں ہی بھاری ہوگئی۔بچوں کو یہ سمجھائیں کہ ہرایک مختلف ہے۔یہ تبدیلیاں اسی فرد میں صحیح وقت پر پیدا ہوتی ہیں۔

جب لڑکیاں بلوغت میں داخل ہوتی ہیں تو ان کے کولہے کندھوں سے زیادہ تیزی سے بڑھنا شروع ہوجاتے ہیں۔کولہے بڑے اورگول ہوجاتے ہیں۔اس کے مقابلے میں ان کی کمرچھوٹی اور پتلی نظرآتی ہے۔ چھاتی (پستان) بھی بڑھنے لگتے ہیں اورحیض کا سلسلہ شروع ہوجاتا ہے۔

لڑکوں کے لیے یہ جنسی ہارمون اان کے کندھوں کو چوڑا کرنے،ان کے بازواور پیروں کومضبوط اورزیادہ مضبوط کرنے کا باعث بنتے ہیں۔لڑکوں کے سینے پراتنی واضح تبدیلی نہیں آتی جتنی لڑکیوں میں بلوغت کے وقت آتی ہے۔لیکن وہ بھی کچھ بدل سے جاتے ہیں۔بعض لڑکے بلوغت کے دوران اپنے سینوں میں کچھ سوجن محسوس کرتے ہیں،لیکن عام طور پر یہ وقت کے ساتھ معمول پرآجاتی ہے۔

ہارمونز جذبات کوبھی متاثر کرتے ہیں۔ بہت سارے نوعمر شدید جذبات محسوس کرتے ہیں۔ایک لمحے وہ خوش اور پرجوش محسوس کرسکتے ہیں لیکن اگلے ہی لمحے ان کا رونے کو جی چاہتا ہے۔وہ ایک دن خودکواچھا محسوس کرسکتے ہیں اوراگلے ہی روز برامحسوس کرنے لگتے ہیں۔اس میں گھبرانے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ معمول کی بات ہے۔

جسم پر بال اور جلد میں بدلاؤ

بلوغت کے دوران جلد پر اور جسم کے بالوں میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ زیادہ تر نوعمر افراد کی جلد پر چکنائی پیدا ہو جاتی ہے۔ بچپن کی سادہ اور چمک دار جلد ختم ہو جاتی ہے اور دانے نکلنا شروع ہو جاتے ہیں جو نو بالغ افراد کے لئے عام پریشانی کا سبب بنتے ہیں۔ بلوغت کی ایک اور علامت جسم کے کئی حصوں پر بالوں کا اگنے لگنا ہے۔ دونوں لڑکے اور لڑکیاں اپنے پیروں اور بازوؤں پر بالوں کا نمودار ہونا دیکھ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، لڑکوں کی ناف کے نیچے، چہرے، سینے اور بغلوں میں بال اُگ آتے ہیں۔ لڑکیاں اپنے نجی حصوں اور بغلوں کے نیچے بھی بال نمودار ہونے کا تجربہ کرتی ہیں۔ نجی حصوں پر ہونے والے بالوں کو زیرِ ناف بال کہتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے بال بہت زیادہ ہوتے ہیں اور بعض کے بہت کم۔ زیرِ ناف بال بہت اہم ہیں۔ یہ اعضائے مخصوصہ کی نازک جلد کی حفاظت کرتے ہیں کیونکہ یہ جلد بہت نازک ہوتی ہے۔ لڑکوں کے لئے چہرے کے بال عام طور پر ان کے جسم پر اگنے والے آخری نئے بال ہوتے ہیں۔ لڑکوں کے بالائی ہونٹ کے کونوں پر بال اگنے لگتے ہیں۔ مونچھوں کے اوپر بال بڑھنے لگتے ہیں۔ بال بھی گال کے اوپر کے حصے اور نچلے ہونٹوں کے وسط سے نیچے اگنے لگتے ہیں۔ آخر میں، یہ ٹھوڑی پر آ جاتے ہیں۔ بال عام طور پر ٹھوڑی پر اس وقت تک نہیں اگتے جب تک کہ لڑکے مکمل طور پر تیار نہ ہو جائیں۔ زیادہ تر لڑکوں کے لئے چہرے کے بال 14 اور 18 سال کے درمیان بڑھنے لگتے ہیں لیکن یہ اس سے پہلے یا بعد میں بھی بڑھتے ہیں۔

حیض/ ماہواری

ماہواری خواتین کے جنسی ہارمونز کے ذریعے کنٹرول ہوتی ہے۔ ایک افزائشِ نسل کے نظام کے ایک چکر کے آغاز سے اگلے چکر کا آغاز ہوتا ہے۔ زیادہ تر خواتین اور لڑکیوں کو یہ چکر پورا کرنے میں تقریباً 28 دن لگتے ہیں۔ لیکن کچھ کے لئے یہ زیادہ سے زیادہ یا کم سے کم 24 سے 35 دن کے درمیان ہو سکتی ہے۔ ماہواری کا دورانیہ ماہانہ خون بہنے کے پہلے دن سے شروع ہوتا ہے۔ اس کے دوران، خون اور ٹشوز جو بچہ دانی کی اندرونی پرت پر موجود ہوتا ہے وہ اندام نہانی سے باہر نکلتا ہے۔ یہ حیض ہے جو 2۔7 دن تک جاری رہتا ہے۔ ماہواری کا آخری دن اگلی ماہواری سے ایک روز پہلے کا دن ہے۔ حیض کے بعد لڑکی کا جسم ہارمون جاری کرنا شروع کر دیتا ہے جو بچہ دانی کو ایک نیا بیضہ حاصل کرنے کے لئے تیار ہونے کا اشارہ ہے۔ تقریباً ایک ہی وقت میں ہارمون بیضہ کی تیاری کرتے ہیں۔

یہ وقت بلوغت کے دوران تناؤ کا وقت ہوتا ہے جب لڑکوں اور لڑکیوں کی جسم کی ساخت بدل جاتی ہیں—وہ بڑے اور لمبے ہو جاتے ہیں، اعضائے مخصوصہ کی نشو و نما ہوتی ہے، جسم کے بال ظاہر ہوتے ہیں اور لڑکیوں کو حیض آنا شروع ہو جاتا ہے۔ بلوغت اس لئے ہوتی ہے کہ جسم میں نئے کیمیکل—ہارمونز تیار ہوتے ہیں، اور یہ سب فطری عمل کا ایک حصہ ہے۔ عام طور پر، بلوغت کا سلسلہ لڑکیوں میں 10 سے 13 سال اور لڑکوں میں 12 سے 15 سال کی عمر کے درمیان شروع ہوتا ہے۔ کچھ نوجوانوں میں جلد اور کچھ میں دیر سے بلوغت کا آغاز ہوتا ہے۔ بلوغت کا آغاز بھی اس بات کی نشان دہی کرتا ہے کہ ایک لڑکی حاملہ ہونے کی صلاحیت رکھتی ہے اور یہ کہ لڑکا اس قابل ہے کہ وہ اپنے بچے کا باپ بن سکے۔

حفظانِ صحت

جسم کو صاف ستھرا رکھنا صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے۔ اس سے اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔ عزتِ نفس میں اضافے کے لیے خود کو قابلِ دید بنانا بھی ضروری ہے۔

حفظانِ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے نوعمر افراد کے لئے کچھ نکات

صاف جلد: جب بچے بلوغت تک پہنچ جاتے ہیں تو جسم خاص طور پر پسینے سے ایک خاص طرح کی بُو بھی آنے لگتی ہے۔ بازوؤں کے نیچے اور اعضائے مخصوصہ کے آس پاس باقاعدگی سے صفائی ضروری ہے۔ اس سے آپ کی جلد کو صاف رکھنے میں مدد ملتی ہے اور آپ سے خوشبو آتی ہیں۔

صاف کپڑے: صاف ستھرا لباس پہنیں۔ فوری طور پر گھر واپس جانے کے بعد اپنے اسکول کی وردی تبدیل کریں۔ اپنے کپڑے دوبارہ دھوئے بغیر نہ پہنیں۔

صاف پاؤں: فنگل سے بچنے کے لئے اپنے پیروں کو دن میں کم سے کم ایک بار دھولیں اور انہیں خشک کریں۔

صاف بال: بالوں میں پسینے کے غدود اور دھول انہیں چکنا اور بدبودار بناتی ہے۔ بال باقاعدگی سے شیمپو کرکے اور اچھی طرح دھو کر صاف رکھیں۔ صاف ستھرے دانت: روزانہ دو بار اپنے دانت صاف کریں اور ہر کھانے کے بعد کُلی کرنا نہ بھولیں۔

صاف عضوِ تناسل: نہاتے وقت عضوِ تناسل کو صاف کرنے کے لئے روزانہ صابن اور پانی کا استعمال کریں۔ پیشاب کرنے کے بعد پیشاب کے آخری ایک یا دو قطرے نکال دیں۔ عضوِ تناسل کی جلد کے نیچے ایک سفید مادہ بنتا ہے اور جمع ہوتا ہے۔ یہ جلد کو پیچھے دھکیلنے میں دشواری اور انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔ آہستہ سے جلد کو پیچھے دھکیلیں اور پانی سے باقاعدگی سے صاف کریں۔ اگر یہ عمل تکلیف دہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کا انڈرویئر گیلا ہو جائے تو اسے فوری طور پر تبدیل کر دیں۔ کسی دوسرے شخص کا تولیہ یا انڈرویئر استعمال نہ کریں۔

ماہواری اور حفظانِ صحت: خارش اور انفیکشن جیسے مسائل سے بچنے کے لئے ماہواری کے دوران صفائی کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ پہلے سے تیار (ریڈی میڈ) پیڈ استعمال کریں جو مارکیٹ سے خریدے جاسکتے ہیں۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے تو، نرم صاف کپڑے سے پیڈ بنا کر استعمال کریں۔ جب پیڈ گیلے ہوجائیں تو انہیں وقفے وقفے سے تبدیل کریں۔ استعمال شدہ پیڈ دھو کر دھوپ میں خشک کر دیں۔ پیڈ ایک بیگ میں رکھیں تاکہ وہ دوبارہ استعمال ہوسکیں۔ ایک دن میں پیڈ کو عام طور پر 3۔5 بار تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم، اس کا فیصلہ خون کی مقدار دیکھ کر کیا جاتا ہے۔ کچھ لڑکیوں کو زیادہ سے زیادہ خون بہنے کا سامنا ہوتا ہے اور زیادہ کثرت سے تبدیل ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ کچھ کو ہلکا خون آتا ہے۔ انہیں دن میں صرف ایک یا دو بار تبدیل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پیشاب کرنے کے بعد اور پیڈ کو تبدیل کرنے کے بعد ہمیشہ اپنی ٹانگوں کو دھوئیں۔ صاف جسم، صاف کپڑے اور صاف بالوں سے آپ کو اچھا محسوس ہوگا۔

بلوغت کے دوران جذباتی تعاون

بلوغت کے دوران لڑکے اور لڑکیوں کی جسموں میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ بہت سے لوگ نہیں جانتے کہ مدد کے لئے کس سے پوچھیں۔ ممکن ہے کہ ان میں سے بہت سوں کے بڑے بھائی یا بہنیں نہ ہوں جن کے ساتھ وہ تبادلہ خیال کر سکیں۔ والدین نصیحت کرتے محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ وہ وقت ہے جب ایک فرد جوانی کی دہلیز پر کھڑا ہے اور اس کو رہنمائی کی بے حد ضرورت ہے۔ فرد کے سامنے بہت سے سوالات اور مسائل ہیں۔

- مزاج، غصہ اور افسردگی
- مزید آزادی اور رازداری کی ضرورت ہے
- دوستوں کے ساتھ تعلقات اور دوسروں کی رائے زیادہ اہم ہو جاتی ہے
- ظاہری شکل اور جسم کے بارے میں زیادہ تشویش یا پریشانی
- مستقبل کی فکر (اسکول، کنبہ، نوکری، وغیرہ)
- فلمی ستاروں، پاپ، فنکاروں، اساتذہ یا ہم عمر وں ساتھیوں کی تقلید کرنا'
- جنسی اعضاء کے بارے میں تجسس لوگوں کی طرف جنسی طور پر راغب ہونا
- دباؤ کا احساس

یہ سب نئے مگر معمول کے جذبات ہیں۔ بڑا ہونے کے بارے میں بے چین ہونا معمول کی بات ہے۔ جنسی جذبات رکھنا معمول کی بات ہے اور اس سلسلے میں شرمندہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ تاہم، اس طرح کے جذبات پر عمل کرنا ایک بڑی ذمہ داری ہے۔ تمام لوگ جنسی مخلوق ہیں۔ جنسی تعلقات کے بارے میں والدین اور دیگر قابل اعتماد بڑوں سے بات کرنا مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

جسم بدل رہا ہے۔ دماغ بدل رہا ہے

بلوغت کے دوران نوعمر افراد الجھن کا شکار ہوجاتے ہیں یا ان میں شدید جذبات پیدا ہوتے ہیں جن کا انہوں نے پہلے کبھی تجربہ نہیں کیا ہوتا۔ جس طرح ہارمون جسم میں ظاہری تبدیلیاں پیدا کرتے ہیں اسی طرح وہ اندر بھی تبدیلیاں پیدا کرتے ہیں۔ جسم کے ساتھ ساتھ دماغ بھی تمام نئے ہارمونز میں ایڈجسٹ ہوتا ہے۔ بدلتے ہوئے جسم سے پریشان ہوجانا بے چین ہونا اس بڑھوتری کے عمل کا ایک حصہ ہے۔ کچھ نوبالغ افراد غصے پر قابو کھودیتے ہیں اور اس مرحلے پر اپنے دوستوں یا کنبہ پر ناراض ہوجاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ تبدیلیوں کے سلسلے میں ضرورت سے زیادہ پریشان ہوسکتے ہیں:

- اسکول کی کارکردگی، ان کی ظاہری شکل، جسمانی نشوونما اور مقبولیت
- والدین کی ممکنہ موت
- اسکول میں کسی کا تنگ کرنا
- اسکول میں تشدد
- منشیات اور شراب نوشی
- ملک میں بھوک اور غربت
- والدین کی طلاق
- دوست نہ ہونا

کبھی کبھار ان تمام نئے جذبات سے نمٹنا مشکل ہوسکتا ہے۔ نوعمروں کو یہ سمجھنا چاہئے کہ یہ خاندان کے لوگ یا دوست نہیں ہیں جو غم وغصے کا سبب ہیں۔ یہ نیا "بلوغت والا دماغ" ہے جو ایڈجسٹ کرنے کی کوشش کررہا ہے۔ اور ابتدا میں ایڈجسٹ کرنا مشکل ہوسکتا ہے، آہستہ آہستہ یہ آسان ہوجائے گا۔ کسی سے بات کرنا اور اس احساس کا بوجھ بانٹنا اس مشکل کو آسان کرسکتا ہے۔ ایک دوست یا اس سے بھی بہتر، والدین، بڑے، بہن بھائی، یا بالغ جو اس سے پہلے گزر چکا ہو، نوعمر کی ضرور مدد کرے۔

بہت سے نوجوان نوعمر بہت خودمختار ہوتے ہیں اور چونکہ وہ ڈرامائی جسمانی اور جذباتی تبدیلیوں کا سامنا کررہے ہوتے ہیں لہٰذا وہ اکثر اپنے بارے میں حد سے زیادہ حساس رہتے ہیں۔ وہ ذاتی خصوصیات یا ان کے "نقائص" کے بارے میں فکرمند ہوتے ہیں جوان کے لیے اہم ہیں۔ لیکن دوسروں کے لیے شاید وہ قابل توجہ سمجھے جائیں۔ وہ یہ ماننے لگتے ہیں کہ وہ واحد افراد ہیں جو یہ سب محسوس کررہے ہیں اور انہیں کوئی بھی نہیں سمجھ سکتا۔ یہ سوچ انہیں تنہائی کی طرف لے جاتی ہے۔

نوبالغ افراد کی مخالف جنس میں اپنی دلچسپی کا اچانک پیدا ہونا اور ناکامی کی وجہ سے پریشانیوں کا سامنا کرنا انہیں اداس کرسکتا ہے۔ اپنے والدین سے اپنے آپ کو دور کرنے اور ہم عمر گروپ کے ساتھ گہرے تعلق کا رجحان ان میں پریشانیاں اور اضطراب پیدا کرتا ہے۔ ان مسائل کو سمجھنے اور ان کی تعریف کرنے والے باخبر بالغ کی عدم موجودگی میں وہ اپنے ہم عمر گروپ کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ عام طور پر نوبالغ افراد اپنے دوستوں کے دباؤ کا شکار ہوتے ہیں اور ان میں سے متعدد افراد یہ سوچے سمجھے بغیر بات کرتے ہیں کہ ان کے اس عمل کا کیا نتیجہ ہوسکتا ہے۔ ان میں سے بہت سے افراد سگریٹ نوشی یا منشیات اور جنسی تعلقات جیسے تجربات سے گزرتے ہیں۔ معلومات کی تلاش میں وہ اپنے دوستوں سے رجوع کرتے ہیں لیکن درست معلومات نہ ہونے کی وجہ سے ان کے بھٹک جانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اسی لیے وہ اکثر اوقات خطرناک اور غیر ذمہ دارانہ رویے اپنا لیتے ہیں۔

سیشن 21

بلوغت (جسمانی تبدیلیاں)

سیشن 21

بلوغت (جسمانی تبدیلیاں)

مقصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- جسم کے اعضاء کے لئے صحیح الفاظ کی تفہیم کا مظاہرہ کرسکیں۔

درکار اشیاء

چارٹ پیپر کا ایک بہت بڑا ٹکڑا یا چھوٹے چارٹ پیپرز سے ایک بڑی شیٹ تا کہ شرکا اس پر لیٹ سکیں، اور مارکر یا قلم۔

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

جسم کی ساخت بنانا

وقت: 15 منٹ

شرکا کو ایک صفحہ پر انسانی جسم کی ساخت بنانے کے لیے کہیں

دوسرا مرحلہ

بات چیت کے لیے سوالات

وقت:20 منٹ

- کیا آپ نے اپنے جسم میں کوئی تبدیلیاں دیکھی ہیں؟ وہ کیا ہیں؟
- یہ تبدیلیاں کیوں آتی ہیں؟ کیا یہ فطری ہیں؟
- کیا ہر شخص بیک وقت اور ایک ہی رفتار سے بڑھتا ہے؟
- نوجوان بلوغت کے متعلق سوالات یا پریشانیوں پر عمومی طور پر کس سے رابطہ کر سکتا ہے؟ (انہیں والدین، تربیت کاروں، اساتذہ وغیرہ سے بات کرنے کی ترغیب دیں)

درج ذیل سوالات پوچھیں:

- بلوغت سے ہونے والی ان تبدیلیوں سے نوعمر جوانوں کے رویے پر کیا اثر پڑے گا؟
- موڈ، شناخت کا احساس اور ساتھیوں کے ساتھ تعلقات کیسے ہوں گے ؟
- کیا کسی کے پاس بلوغت کے بارے میں سوالات ہیں یا ان کے جسم کے بارے میں کوئی خدشات ہیں تو کون ہے جس کے ساتھ اس سلسلے میں بات کی جاسکتی ہے؟

بات چیت کے اختتام پر درج ذیل نکات پر دوبارہ زور دیں

تیسرا مرحلہ

اہم پیغامات

وقت:20 منٹ

نوبالغ افراد میں ایک ہی عمر میں بلوغت کا آغاز نہیں ہوتا ہے۔لڑکیوں میں اس کا آغاز 10 سے 13 سال کی عمر تک ہوسکتا ہے۔لڑکوں میں اس کا آغاز 12 سے 15 سال تک ہوتا ہے یہ وہ وقت ہوتا ہے جب نوعمر افراد کی جسمانی خصوصیات ان کی کلاسوں اور ان کے دوستوں سے مختلف ہوسکتی ہیں۔عمر جو بھی ہو اس دوران نوعمر افراد کا اپنے بارے میں تصور غیر حقیقت پسندانہ ہوسکتا ہے۔انہیں اس بات کی یقین دہانی کرانے کی ضرورت ہے کہ نمو کی شرح میں فرق عام

ہے۔اگرآپ کے دوستوں میں تبدیلیاں رونما ہورہی ہیں تو انہیں تنگ نہ کریں۔ یہ ایک عام بات ہے۔اور بہت سارے نوعمر افراد خود اپنے جسم کے حوالے سے بے چینی محسوس کرتے ہیں اور اس کے سلسلے میں خوش نہیں ہوتے۔اپنے جسم کو جانیں اور اس سے راحت اور خوشی محسوس کریں۔آپ خاص ہیں۔ بلوغت کے دوران ہونے والی تمام جسمانی اور جذباتی تبدیلیاں فطری ہیں۔ ہر شخص انفرادی رفتار سے نشو و نما پاتا ہے۔کچھ لوگوں میں یہ تبدیلیاں جلد آتی ہیں اور بعض میں دیر سے۔

یہ ضروری ہے کہ دوسروں کا مذاق نہ اُڑایا جائے۔ بلوغت کو پہنچنے سے پہلے یا بعد میں نوعمر کے جسم میں تیز رفتار تبدیلیوں کی وجہ سے اکثر غیر آرام دہ، اناڑی، یا خود غرض محسوس کرتے ہیں۔

سیشن کے آخر میں مندرجہ ذیل نکات دہرائیں کہ: (الف) بلوغت اور جسمانی تبدیلی کا ایک دل دلچسپ وقت ہے جو کبھی کبھار پریشان کن بھی ہوسکتا ہے۔ ہر فرد بلوغت کے دور سے گذرتا ہے۔سیشن ختم کرتے وقت تین شرکا سے پوچھیں کہ وہ کوئی ایک چیز بتائیں جس کے بارے میں وہ بلوغت کے حوالے سے پرجوش یا متجسس ہیں۔تین شرکا سے تین ایسی چیزیں بتانے کو کہیں جن پر بات کرنے سے وہ خوفزدہ ہیں۔شرکا کا شکریہ ادا کریں اور کہیں کہ بلوغت کے حوالے سے بہت سی چیزیں ہیں جو کافی پرجوش کرنی والی ہیں لیکن بعض اوقات بلوغت میں مشکل بھی ہوسکتی ہے۔ایسے طریقے موجود ہیں جو ان مشکل حالات میں آپکی رہنمائی کرسکتے ہیں۔اس اضطراب کو مناسب طریقے سے حل کرنے کے لئے معاون طریقوں کی فہرست بنائیں۔

اس فہرست کا استعمال کریں:

- صحت مند غذا کھانا
- باقاعدگی سے ورزش کرنا
- نیند پوری کرنا
- جذبات کو تحریری شکل میں بیان کرنا
- اپنے احساسات کے بارے میں اپنے کسی قریبی شخص سے بات کرنا
- یہ سوچنا کہ آپ اکیلے نہیں، ہر شخص بلوغت سے گذرتا ہے

سیشن 22
جسمانی تبدیلیاں اور
حفظان صحت
(لڑکیوں کے لئے)

سیشن 22

جسمانی تبدیلیاں اور حفظان صحت (لڑکیوں کے لئے)

مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- حیض اور حفظان صحت کے بارے میں سمجھ بوجھ کا مظاہرہ کر سکیں۔
- جسم اور حفظان صحت کے مابین تعلقات سمجھ سکیں۔

درکار اشیاء

جسمانی نقشہ کا چارٹ جو پچھلے سیشن میں تیار کیا گیا تھا، اخبار اور حیض سے متعلق مواد

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

کہانی سنانا اور بات چیت کرنا

تربیت کار تمام شرکا کو یہ کہانی سنائے

وقت:15 منٹ

12 سالہ پارو ایک گاؤں میں رہتی ہے۔ پچھلے کچھ مہینوں سے پارو اپنی پڑھائی اور دیگر کاموں پر توجہ نہیں دے پا رہی۔ اسے کھیلنے میں بھی مزا نہیں آ رہا۔ وہ اپنے جسم میں کچھ تبدیلیاں محسوس کر رہی ہے۔ وہ اپنے دوستوں کے ساتھ اس حوالے سے بات کرتی ہے کہ میری چھاتیاں بڑھنا شروع ہو گئی ہیں۔ بغلوں اور اعضائے مخصوصہ پر بال اگنے لگے ہیں۔ بڑے بھی اب میرے ساتھ مختلف سلوک کرتے ہیں۔ اس کی سہلیاں بھی اسی طرح کی تبدیلیوں سے گذر رہی ہیں۔ وہ ان تبدیلیوں کے حوالے سے آپس میں تبادلہ خیال کرتی ہیں کہ کیا ہمیں اپنی استانی سے پوچھنا چاہیئے؟ ''چلیں روشنی میڈم سے بات کرتے ہیں''۔

دوسرا مرحلہ

بات چیت

تربیت کار شرکا کے جھجک کو دور کرنے کے لیے درج ذیل سوالات کریں:

وقت: 15 منٹ

- پارو کو کیا ہوا ہے؟
- ہمیں ماہواری کیوں آتی ہے؟
- ان میں کتنی بار کپڑا (یا سینیٹری پیڈ) تبدیل کرنا چاہئے؟
- جسم کے کون سے دوسرے حصوں کی صفائی ضروری ہے؟ (چارٹ دیکھیں)
- کیا یہ معمول کی بات ہے؟
- کیا کوئی سوالات ایسے ہیں جو سوچنے پر مجبور کر رہے ہیں؟ یہ سوالات کیا ہو سکتے ہیں؟
- جب کسی کو حیض کے دوران خون بہہ رہا ہو تو، کیا کرنا چاہئے؟
- نوبالغ لڑکیوں کو عضوِ مخصوصہ کو صاف رکھنے میں کیا خیال رکھنا چاہئے؟
- ہم اپنے جسم کو کیسے صاف رکھ سکتے ہیں؟

اہم پیغامات

- اپنے جسم کی ضرورت کو سمجھیں، اس پر شکر ادا کریں اور اس کا خیال رکھیں۔ یہ یقین رکھیں کہ آپ خاص ہیں۔ بلوغت کے دوران ہونے والی تمام جسمانی اور جذباتی تبدیلیاں فطری عمل ہیں۔
- مختلف لڑکیوں کو مختلف وقت میں حیض آنا شروع ہو جاتا ہے، یہ معمول کی بات ہے اور حیض سے متعلق کچھ بھی ''گندا'' نہیں ہے۔
- اپنے جسم کی اچھی دیکھ بھال کرنا ضروری ہے۔ صحت مند رہنے کے لئے یہ ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ صحتمند جسم میں ہی صحت مند دماغ ہوتا ہے۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

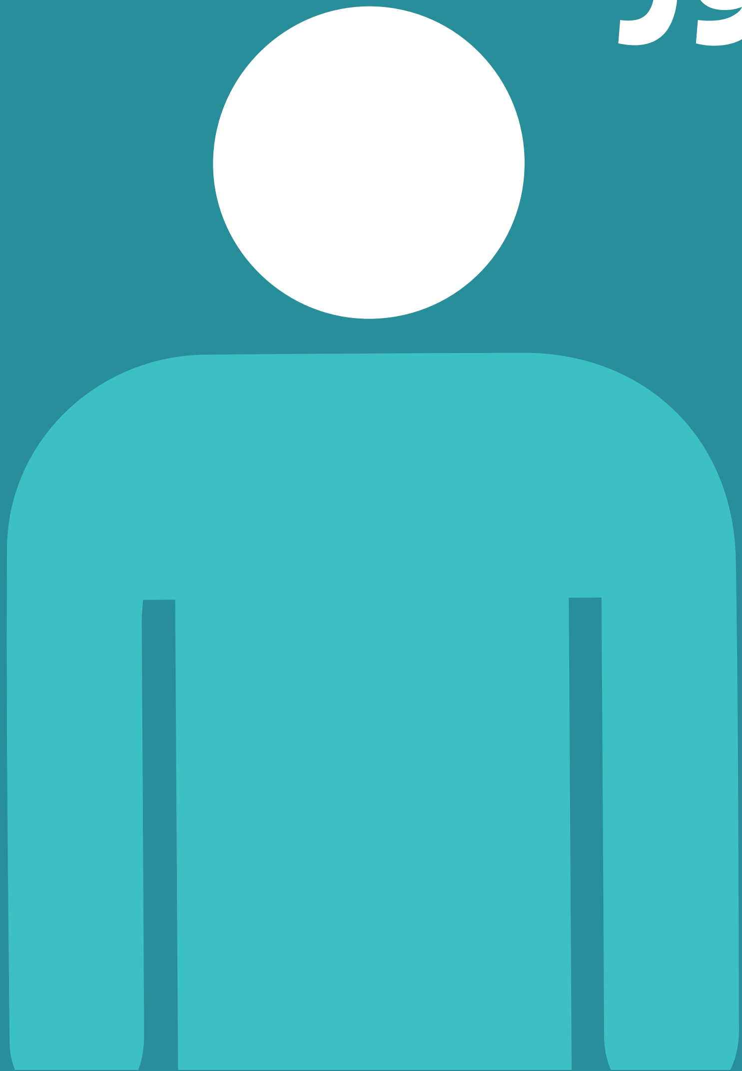
تربیت کار باوجود اس کے کہ سب لڑکیاں ہونگی پھر بھی ابتدائی طور پر وہ اس موضوع پر بات کرنے سے کترائیں گی۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے تحفظات پر تبادلہ خیال کریں۔

بلوغت اسلامی نقطہ نظر سے

اسلام میں بلوغت کا دور اس وقت شروع ہوتا ہے جب لڑکی کی پہلی ماہواری ہوتی ہے۔ اس کے بعد وہ اپنے اعمال کے لئے اللہ کو جوابدہ ہو جاتی ہے۔ سائنس کے مطابق بلوغت جسمانی تبدیلیوں کا دور ہے جس میں بچے کا جسم بالغ جسم کی طرح پختہ ہو جاتا ہے وہ جنسی افزائش نسل کے قابل ہو (فرٹلائزیشن کے قابل ہو جائے)۔ پوری دنیا کے مسلمان ذاتی حفظان صحت کے انتہائی اعلی معیار کے حامل ہیں، کیونکہ اسلام جسمانی اور روحانی، صفائی اور تزکیہ دونوں کی تاکید کرتا ہے۔ اگرچہ عام طور پر انسان صفائی ستھرائی کو ایک اچھی صفت سمجھتا ہے اور اسلام بھی اس پر بہت زور دیتا ہے۔ اس لیے بحیثیت مسلمان ہم سب کا یہ فریضہ بنتا ہے کہ ہم اپنے جسم، لباس اور ماحول کو صاف رکھیں۔ خاتم النبیین پیغمبر اسلام ﷺ نے صحابہ کرام کو اور ہم سب کو صفائی کی اہمیت سے آگاہ کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "صفائی نصف ایمان ہے۔"

سیشن 23

جسمانی تبدیلیاں اور حفظان صحت (لڑکوں کے لئے)



سیشن 23

جسمانی تبدیلیاں اور حفظان صحت ۔ (لڑکوں کے لئے)

مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- بلوغت اور حفظان صحت کو برقرار رکھنے کی ضرورت کو سمجھ سکیں۔
- ان اقدامات کی نشاندہی کر سکیں جو جوانی کے دوران نوبالغ افراد کو رہنمائی اور مدد فراہم کر سکیں۔
- صحت مند جسم اور حفظان صحت کے مابین تعلقات کو سمجھ کر بیان کر سکیں۔

درکار اشیاء

انسانی جسم کی تصویر کا چارٹ جو کہ پچھلے سیشن میں تیار کیا گیا تھا۔

وقت: 45 منٹ

سیشن کے مراحل

پہلا مرحلہ

وقت: 15 منٹ

تخلیقی سوچ و بچار (برین سٹارمنگ)

شرکا سے "بلوغت" کے لفظ کے بارے میں سوچنے کے لئے کہیں۔ان سے پوچھیں کہ بلوغت کا لفظ سنتے ہی ان کے ذہن میں کیا آتا ہے؟

شرکا سے وہ الفاظ ادا کرنے کو کہیں جو وہ "بلوغت" کا لفظ سنتے ہی سوچتے ہیں۔ان کے جوابات کا خلاصہ لکھیں۔

شرکا کو یاد دلائیں کہ بلوغت زندگی کا بہت ہی اہم اور دلچسپ مرحلہ ہوتا ہے جو بہت سے مثبت جذبات اور تبدیلیوں سے بھرپور ہے۔

وضاحت کریں کہ یہ تبدیلیاں جذباتی اور جسمانی دونوں طرح کی ہوتی ہیں۔اس دوران کچھ مشکلات بھی پیش آسکتی ہیں۔

شرکا کے ساتھ بلوغت کے درج ذیل پیغامات پیش کریں:

اہم پیغامات

بلوغت ہر ایک کے لئے مختلف عمروں میں شروع اور ختم ہوتی ہے۔نو بالغ افراد بلوغت کے دوران جسم میں مختلف تبدیلیوں: جسمانی اور جذباتی مرحلے سے گذرتے ہیں۔ان پر قابو نہیں پایا جاسکتا ہے اور یہ حیاتیاتی وفطری ہے۔

تبدیلی کے اس عمل میں ایک نو بالغ کا دوسرے نو بالغ سے مختلف ہونا (یعنی کسی کا پہلے اور کسی کا بعد میں بالغ ہونا) معمول کی بات ہے۔

لڑکیاں اکثر لڑکوں سے پہلے بالغ ہوجاتی ہیں۔یہ فرق حیاتیاتی بھی ہے۔

یہ عام بات ہے۔بلوغت کے دوران، جسم میں ایسے ہارمونز پیدا ہوتے ہیں جو جسم میں جسمانی تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ جذبات اور طرز عمل میں بھی تبدیلی لاتے ہیں۔ایک لمحے بہت ہی پر جوش اور مضبوط محسوس کرنا اور اگلے ہی لمحے تھکا ااور پریشان ہونا سب ممکن ہے۔اس عمر میں جذباتی اتار چڑھاؤ معمول کی بات ہے۔اہم بات یہ ہے کہ اپنے بارے میں اچھا محسوس کریں اور پیغام رسانی کی موثر صلاحیتوں کا استعمال کرتے ہوئے دوسروں کو بتائیں کہ وہ جس طرح سے آپ کو برتاؤ دے رہے ہیں اس سے آپ کو تکلیف ہوتی ہے۔

دوسرا مرحلہ

وقت: 20 منٹ

گروپ ورک/پیشکش (پریزینٹیشن)

- شرکا کو دو گروپوں میں تقسیم کریں اور انہیں لڑکے کی کہانی دیں۔
- انہیں اپنے گروپ میں کہانی پڑھنے کو کہیں۔
- دونوں گروپس سے کہانی کے بارے میں سوالات کے جوابات تیار کرنے اور گروپ میں اس پر تبادلہ خیال کرنے کو کہیں۔

گروپ ورک کے لئے سوال

- ان باتوں اور رویوں کی نشاندہی کریں جس سے لڑکا دباؤ اور الجھن کا شکار ہوا؟
- اس عمر کے لڑکوں میں خود اعتمادی کی حوصلہ افزائی اور بحالی کے لئے حقائق پر مبنی پیغامات کی ایک فہرست مرتب کریں۔
- ان رویوں اور اقدامات کی نشاندہی کریں جو والدین اور نگہداشت کرنے والوں کو اٹھانے چاہیں۔

بڑے گروپ میں، دونوں گروپس کے نمائندوں کو اپنے جوابات پیش کرنے کے لئے مدعو کریں۔

تیسرا مرحلہ

مزید سوالات/ بات چیت

وقت:10 منٹ

- بلوغت میں کونسی تبدیلیاں آئی تھیں؟ اور یہ تبدیلیاں کیوں آتی ہیں؟
- کیا بیک وقت نوبالغ بھی ان تبدیلیوں کا مشاہدہ کرتے ہیں؟ کیا یہ سب پریشانی کا سبب بنتا ہے؟
- یہ تبدیلیاں ہم پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں؟ کیسے؟
- کیا آپ کا جسمانی تبدیلیوں پر کوئی سوال ہے؟
- اپنے جسم کو جانیں اور اس بات سے خوش ہو جائیں کہ آپ خاص ہیں۔ بلوغت کے دوران ہونے والی تمام جسمانی اور جذباتی تبدیلیاں فطری ہیں۔ حفظان صحت کا اچھی طرح سے خیال رکھنا ضروری ہے۔
- حفظان صحت کا اچھی صحت برقرار رکھنے میں اہم کردار ہے۔ صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے۔ جسم اور دماغ میں تبدیلیاں فطری ہیں۔ ان پر بات کرتے ہوئے شرم اور کوئی عار محسوس نہیں کرنی چاہیے۔
- اگر آپ کے ذہن میں جسمانی تبدیلیوں/ بلوغت سے متعلق کوئی سوالات ہیں، تو بلا جھجک پوچھیں یا با اعتماد بالغوں (والدین، سہولت کار، اساتذہ، ڈاکٹر وغیرہ) سے مشورہ کریں۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

بلوغت کی کہانی: (لڑکے کے لئے)

رضوان جو ایک 13 سالہ لڑکا ہے صبح اٹھا تو اس نے دیکھا کہ اس کا پاجامہ گیلا تھا۔ گیلا پن پیشاب کی وجہ سے نہیں تھا بلکہ یہ کچھ اور تھا۔ وہ اس صورتحال سے خاصا پریشان ہو گیا۔ اسے سمجھ نہیں آ رہی تھی کہ یہ کیا ہے؟ وہ سوچ رہا تھا کہ شاید مجھے کوئی بیماری ہے۔ آج اس کا ریاضی کا پرچہ تھا۔ یہاں تک کہ پرچہ حل کرتے ہوئے بھی وہ رات کے اس واقعے پر سوچ رہا تھا اور اس کا دھیان اس بات پر تھا۔ تمام تر تیاری کے باوجود بھی وہ اپنے پرچے کو اچھی طرح سے حل نہ کر سکا۔ پرچہ ختم ہوا، لیکن الجھن ختم نہ ہو سکی۔ اور اس نے اس بات کا ذکر اپنے ایک دوست سے کیا۔ پہلے اس دوست نے اس کی لاعلمی کا خوب مذاق اڑایا اور پھر اسے بتایا کہ تم جوان ہو گئے ہو۔ رات کو آپ کے ساتھ جو ہوا وہ جوانی کا خواب کہلاتا ہے۔ انہی دنوں، اس نے ایک ڈاکٹر کے اشتہار میں پڑھا تھا کہ نیند نہ آنا ایک بیماری ہے۔ لڑکا اس اشتہار کو پڑھ کر بہت پریشان ہو گیا، کیونکہ وہ اپنے بزرگوں سے اس موضوع پر بات نہیں کر سکتا تھا۔ اسے بتایا گیا تھا کہ ان موضوعات پر بات کرنا اخلاقی طور پر غلط ہے۔ اسے سمجھ نہیں آ رہی کہ وہ کیا کرے۔

بلوغت۔اسلامی نقطہ نظر سے

اسلام کے مطابق بلوغت وہ دور ہے جب لڑکا جوانی کا پہلا خواب دیکھتا ہے یا جسم کے نجی حصوں میں بال آنا شروع ہو جاتے ہیں۔اگر اس طرح کی علامات نظر نہیں آتی ہیں تو 15 سال کی عمر میں لڑکا خود بخود بلوغت کو پہنچ جاتا ہے اور اللہ تعالی کے سامنے اپنے اعمال کے لئے جوابدہ ہو جاتا ہے۔اسلام نے ذاتی حفظان صحت پر زور دیا ہے ۔ارشاد باری تعالی ہے: آپ کے ساتھ جو بھی اچھا ہوتا ہے وہ اللہ کی طرف سے ہوتا ہے،اور جو کچھ بھی آپ کے ساتھ برا ہوتا ہے وہ آپ کے اپنے عمل کی وجہ سے ہوتا ہے۔(قرآن 4۔79) اللہ اپنی مخلوق کو بہت پسند کرتا ہے ۔ارشاد باری تعالی ہے:اے انسان! زمین میں حلال اور اچھا کھانا کھاؤ۔(2۔168)

مسلمانوں نے ذاتی حفظان صحت کا انتہائی اعلیٰ معیار طے کیا ہے۔اسلام جسمانی اور روحانی،صفائی پر بہت زیادہ زور دیتا ہے۔اگر چہ عام طور پر انسان صفائی پسند ہے،لیکن اسلام اس بات پر اصرار کرتا ہے کہ مسلمان اپنی ذاتی حفظان صحت کو یقینی بنائے وران کے جسم،لباس اور گردونواح صاف رکھیں۔حضرت محمد رسول اللہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وعلی الہ واصحابہ وسلم نے اپنے ساتھیوں کو صفائی کی اہمیت کے بارے میں بتایا جب انہوں نے فرمایا کہ"صفائی ایمان کا نصف ہے۔" قرآن کے الفاظ اس سلسلے میں زیادہ مخصوص ہیں۔قرآن میں ارشاد ہوتا ہے" بے شک اللہ توبہ کرنے والوں اور پاک صاف رہنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔(قرآن (2۔222)

اسلام صفائی کے کئی طریقوں پر زور دیتا ہے۔بیت الخلا کے استعمال کے بعد نجی حصوں کو دھونا ضروری ہے۔مسلمانوں کو نماز سے قبل صاف رہنے پر خصوصی توجہ دینا ضروری ہے۔وہ دن میں کم سے کم پانچ بار وضو کرتے ہیں۔ ہمارے نبی حضرت محمد رسول اللہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وعلی الہ واصحابہ وسلم نے اس پر اصرار کیا ہے کہ مومنین نماز سے پہلے،کھانے سے پہلے اور بعد میں اور صبح اٹھنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔

سیشن 24
صنفی کردار اور
صنفی توازن

سیشن 24

صنفی کردار اور صنفی توازن

مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- صنفی اعتبار سے ایک دوسرے کا احترام جان سکیں۔
- صنفی اعتبار سے اپنے کردار کو سمجھ سکیں۔
- یہ سمجھ سکیں کہ ایک دوسرے کی توہین کرنا حقوق کی خلاف ورزی ہے۔

درکار اشیاء

گزشتہ سیشن میں جسم کے نقشے کا چارٹ، سرخ اور سیاہ رنگ کے مارکر۔

وقت: 30 منٹ

سیشن کے مراحل/سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تخلیقی سوچ و بچار (برین سٹارمنگ)

- انسانی جسم کے بنے ہوئے چارٹ کو آویزاں کریں اور شرکا سے کہیں کہ وہ جسم کے ان نجی حصوں کی نشاندہی کریں جنہیں آپ کی اجازت کے بغیر دوسرے ہاتھ نہیں لگا سکتے۔
- شرکا کو زیادہ سے زیادہ بات چیت کرنے کی ترغیب دیں۔
- بات چیت شروع کرنے کے لئے درج ذیل سوالات پوچھیں:

دوسرا مرحلہ

بات چیت کے لئے سوالات

- کیا کسی دوسرے انسان کی توہین جائز ہے؟
- انسانیت کے احترام کے سلسلے میں ہمارا دین کیا کہتا ہے؟

تیسرا مرحلہ

اہم پیغامات

- حدیث مبارک ہے: مسلمان وہ ہے جس کی زبان اور ہاتھ کے شر سے دوسرا مسلمان محفوظ رہیں۔
- اگر ایسی کوئی صورت حال ہو تو اس کے بارے میں اپنے بڑے، بہن بھائی یا بااعتماد بالغ جیسے والدین اساتذہ یا کسی بزرگ کو ضرور بتائیں۔

صنفی کردار

صنفی کردار کیا ہیں؟

ہر معاشرے میں صنفی اعتبار سے مرد اور عورت کا الگ الگ کردار پسند ناپسند کا صنفی کردار کہلاتا ہے۔

ہمارے معاشرے میں ایک مرد اور عورت کے لئے کچھ اصول وضع کئے گئے ہیں۔ جیسے وہ کس طرح کا لباس پہنیں، کس طرح کا رویہ اپنائیں یا کس طرح اپنے آپ کو پیش کریں۔ معاشرے میں صنفی کرداروں کا مطلب یہ ہے کہ ہم سے بطور مرد یا عورت یہ توقع کی جاتی ہے کہ ہم کس طرح کام کریں، بات کریں یا لباس پہنیں۔ یہ سب کچھ معاشرہ، ایک مرد اور عورت کے لیے مختص کرتا ہے۔ مثال کے طور پر لڑکیوں اور خواتین سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ عام روایتی لباس پہنیں اور وہ نرم گو ہو، نازک، صبر کرنی والی اور سب کا خیال رکھنی والی ہوں جبکہ عام طور پر مردوں سے مضبوط، جارحانہ اور جرات مندانہ ہونے کی توقع کی جاتی ہے۔ ہر معاشرہ، نسلی گروہ، اور ثقافت میں یہ صنفی کردار مختلف ہوتے ہیں اور وہ ایک ہی معاشرے میں وقت اور ضرورت کے ساتھ تبدیل بھی ہو سکتے ہیں۔

صنفی عدم مساوات کی وجوہات کیا ہیں؟

صنفی کرداروں کے بارے میں معاشرتی اصول، اقدار اور رویوں جیسے سماجی اداروں کی جڑیں بہت گہری ہیں اور صنفی عدم مساوات کو برقرار رکھنے میں یہ کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ کئی صورتوں میں، ان اقدار میں اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ عورتیں اور لڑکیاں مردوں اور لڑکوں کے مقابلے میں کمتر یا کمزور ہیں۔ عورتیں فیصلہ سازی کے عمل میں اچھی نہیں ہیں۔ بچوں کی پرورش کے لئے مرد کا کوئی کردار یا ہنر نہیں ہے۔ بیٹا ہونا بیٹی کے نسبت بہتر اور معاشی و معاشرتی لحاظ سے فائدہ مند ہے۔ اگرچہ وقت کے ساتھ ساتھ صنف کے کردار اور روایات میں تبدیلی آچکی ہے لیکن صنفی امتیاز، صنفی دقیانوسی تصورات اور وسیع پیمانے پر تفریق کے صنفی اصول اب بھی موجود ہیں۔

گھر کے اندر ہو یا باہر، ہم نے مردوں اور عورتوں کے لئے کام مخصوص کرر کھے ہیں۔ ہم نے زیادہ تر خواتین کو گھر میں کھانا بناتے، صفائی ستھرائی، سلائی کرتے دیکھا ہے۔ اس کے برعکس مرد گھر کے باہر شیف، درزی وغیرہ کی حیثیت سے کام کرتا ہے۔ ایک ہی کام ہونے کے باوجود، یہاں ایک واضح فرق موجود ہے کہ گھر میں کام کون کرے گا اور باہر کون۔ اگرچہ مردوں کی گھر سے باہر کام کی وجہ سے قدر کی جاتی ہے لیکن گھر کے کاموں کو حقیقی مشقت یا سرے سے کام بھی نہیں سمجھا جاتا۔ اپنے معاشرے میں ہم زیادہ تر خواتین کو ایسے کام کرتا دیکھ سکتے ہیں جن کی خصوصیات میں کم تنخواہ، کم ہنر اور محدود سماجی نقل وحرکت ہے۔ اس کے برعکس، مرد اعلیٰ تنخواہ، اعلی ذمہ داری اور ترقی کے زیادہ مواقع حاصل کر سکتے ہیں۔

- ایسا کیوں ہے؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ حیاتیاتی لحاظ سے مرد اور خواتین کو الگ الگ کام کرنے کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ حیاتیاتی لحاظ سے مرد عورت سے بہتر ہیں؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ معاشرتی طور پر کچھ خاص ذمہ داریاں قبول کرنے کے لئے تیار ہیں؟
- آپ کیا سوچتے ہیں؟

آیئے بڑے پیمانے پر ہمارے پڑوسی معاشروں میں لڑکیوں اور لڑکوں کی زندگیوں کو قریب سے دیکھیں۔ لڑکیوں کو گھر کے کام کرنے اور مستقبل میں اپنے کنبہ کی دیکھ بھال کرنے کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ لڑکوں کو اسکول بھیجا جاتا ہے۔ ہنر سکھایا جاتا ہے تاکہ وہ دنیا کا سامنا کر کے کنبے کی کفالت کر سکے۔ گھر میں، لڑکوں کی باورچی خانے میں جانے اور گھریلو کاموں میں مدد کرنے پر حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔

کیا آپ نے دیکھا ہے کہ لڑکیوں کو تعلیم وترقی کے مساوی مواقع دیے جارہے ہیں؟

جب بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو، وہ یہی رویے سیکھتے ہیں اور انہی پیغامات کو سیکھتے ہیں جو معاشرہ خاندان، اسکول، میڈیا، دوستوں وغیرہ کے ذریعے انہیں دیے جارہے ہوتے ہیں۔ وہ خود کو ان کرداروں میں ڈھالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اجتماعیت کا یہ عمل بہت کم عمری میں شروع ہوتا ہے۔ بچپن میں لڑکوں کو ٹرک، بندوق اور سپر ہیرو جیسے کھلونے ملتے ہیں جبکہ لڑکیوں کو گڑیا اور کھانا پکانے کا سیٹ دیا جاتا ہے۔ یہ کنڈیشنگ نوجوانوں کے ذہنوں کو یہ یقین دلانے کے لئے کی جاتی ہے کہ انہیں معاشرے میں اپنی "مخصوص جگہ" کے اندر رہ کر کام کرنا ہے۔

جو لڑکیاں دقیانوسی تصورات کے مطابق نہیں چلتیں انہیں تنقید، گالی گلوچ اور حتی کہ تشدد کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح ان لڑکیوں پر غیر ضروری دباؤ بھی ڈالا جاتا ہے کہ اسے کتاب پڑھنا اچھا نہیں لگتا لڑائی جھگڑے پسند نہیں یا کھیلوں کا زیادہ شوق نہیں۔ اسی طرح، یہ ان لڑکیوں کو تکلیف دیتا ہے جو آگے بڑھنے کے لیے جدوجہد کرتی ہیں، اور جو کھیلوں میں سبقت لینا چاہتی ہیں۔ صنفی مساوات سے لڑکے اور لڑکیاں دونوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ صنفی مساوات سے لڑکا یا لڑکی صنف نما پابندیوں کے قید سے نکل کر وہ کر پاتے ہیں جو وہ کرنا چاہتے ہیں۔

پاکستان کے معاشرے میں، جس پر مرد غالب ہے، بھاری اکثریت توقع کرتی ہے کہ ایک عورت بیوی اور ماں کی حیثیت سے گھر کی دیکھ بھال کرے، جبکہ مرد گھر کے باہر کمانے والے کی حیثیت سے غلبہ قائم رکھے۔ مرد اور خواتین کو نظریاتی طور پر دو الگ دنیاؤں میں تقسیم کر دیا گیا ہے۔ گھریلو وسائل گھر سے باہر معاشرے میں طے شدہ کردار کی وجہ سے بیٹوں کے حق میں مختص ہیں۔ لہذا، لڑکوں کی تعلیم کو لڑکیوں کی تعلیم پر ترجیح دی جاتی ہے، کیونکہ یہ سمجھا جاتا ہے کہ عوامی میدان میں وسائل کا مقابلہ کرنے کے لئے لڑکوں کو تعلیمی مہارت سے آراستہ ہونا چاہئے۔ جبکہ لڑکیوں کو اچھی ماؤں اور بیویاں بننے کے لئے گھریلو کاموں میں مہارت حاصل کرنا ہوگی۔ لہذا، لڑکیوں کے لئے تعلیم کو اہم نہیں سمجھا جاتا۔

صنفی مساوات ترقی کا ایک مرکزی جزو ہے۔

جنسی اور تولیدی صحت کے حقوق تک رسائی میں رکاوٹیں ختم کرنے، معیاری تعلیم حاصل کرنے، خواتین کو با اختیار بنانے کے اہداف کا حصول اور معاشی میدان میں خود کفیل بنانا چند ایسے اقدامات ہیں جن کی مدد سے خواتین کی پسماندگی دور کی جا سکتی ہے۔ خواتین گھریلو زیادتی، غیرت کے نام پر قتل اور جنسی تشدد سے لے کر ادارہ جاتی امتیاز تک صنف پر مبنی تشدد کا شکار ہیں۔

دنیا کے ارتقا کے بعد ہی مرد اہم منصب فائز رہا ہے اور وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ معاشروں میں تبدیلیاں آتی چلی گئی ہیں۔ ان تبدیلیوں کو کچھ معاشروں نے قبول کیا اور کچھ نے اسے نظر انداز کیا۔ جن معاشروں نے تبدیلی کو اپنایا وہ ترقی اور جدت کی راہ پر گامزن ہوئے۔ انہیں دنیا کی سب سے ترقی یافتہ اور مہذب اقوام سمجھا جاتا ہے جنہوں نے ایشیا اور افریقہ کی نسبت خواتین کو بہت حد تک مساوات بخشی ہیں۔

اہم بات یہ ہے کہ مساوات کے سلسلے میں خواتین کو اپنی ذہنیت تبدیل کرنے اور مردوں کے مقابلے میں کمزور اور کم فعال ہونے کی نفسیات کو بدلنے کے ساتھ ساتھ معاشرے کے اندر دقیانوسی روایات کو ختم کرنے کے لئے سخت محنت کرنی ہوگی۔ اگر کوئی تبدیلی لانا چاہتا ہے اس کا آغاز لوگوں کے ذہنوں سے شروع کرنا ہوگا۔ کیونکہ اگر لوگ ذہنی طور پر کسی بھی چیز کو قبول کرتے ہیں تو، اسے تبدیلی کی طرف پہلا قدم سمجھا جاتا ہے۔ لہٰذا، اب وقت آ گیا ہے کہ پاکستان کی دبی ہوئی خواتین اپنے خلاف موجود دقیانوسی تصورات کو ختم کرنے میں اپنا کردار ادا کریں۔

اہم صنفی اصطلاحات

"جنس" کی اصطلاح کی تعریف: خواتین اور مردوں کے مابین حیاتیاتی لحاظ سے فرق ہے۔ "صنف" سے مراد خواتین، مردوں، لڑکیوں اور لڑکوں کے لئے معاشرے کے دیے ہوئے کردار اور ذمہ داریاں ہیں جو ایک معاشرے سے دوسرے معاشرے میں مختلف ہوتی ہیں اور وقت کے ساتھ تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔

صنفی کردار: صنفی کردار پیدائش کے وقت سے ہی سیکھے جاتے ہیں۔ انہیں والدین، اساتذہ، ہم عمر دوستوں اور معاشرے سے تقویت ملتی ہے۔ یہ صنفی کردار معاشرے کو روایتی انداز میں منظّم کرتے ہیں اور عمر، طبقاتی اور نسلی وگروہی لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ صنفی اصول کسی خاص معاشرے میں مرد اور خواتین کی جنس شناخت کے لئے قبول شدہ خصوصیات ہیں۔ یہ وہ معیارات اور توقعات ہیں جن سے صنف کی شناخت عام طور پر ہم آہنگ ہوتی ہے۔ اس سے روایتی ثقافت اور برادری کی نمائندگی ہوتی ہے۔

صنفی مساوات: سے مراد وسائل اور سہولیات کی منصفانہ تقسیم ہے۔ صنفی مساوات میں خواتین کو با اختیار بنانا لڑکیوں اور لڑکوں کو اپنی زندگیوں پر اختیار دینا، اپنے لئے خود ایجنڈا طے کرنا اہداف مقرر کرنا، مہارتیں (بشمول زندگی کی مہارتیں) حاصل کرنا، خود اعتماد پیدا کرنا، مسائل حل کرنا اور خود انحصاری سے کام کرنا شامل ہے۔

صنفی تجزیہ: صنفی مساوات کا مطلب یہ سمجھا جاتا ہے کہ خواتین (لڑکیاں) اور مرد (لڑکے) سیاسی، معاشرتی، معاشی اور ثقافتی سطح پر برابر لطف اندوز ہوسکیں۔ اور یہ تب ہوتا ہے جب خواتین (لڑکیوں) اور مردوں (لڑکوں) کو مساوی حقوق اور مواقع میسر ہوں۔ اسلامی جمہوریہ پاکستان کا آئین 1973، جس میں 2015 میں کی گئی ایک ترمیم پاکستانی شہریوں میں عدم مساوات سے منع کرتی ہے۔

مساوات اور عدم تفریق آئین کی روشنی میں

(1) قانون کے سامنے تمام شہری برابر ہیں اور وہ یکساں قانونی تحفظ کے حقدار ہیں۔

(2) جنس کی بنیاد پر کوئی امتیازی سلوک نہیں ہوگا۔

اس آرٹیکل میں کوئی بھی چیز ریاست کو خواتین اور بچوں کے تحفظ کے لئے کوئی خاص انتظام کرنے سے نہیں روک سکتا۔ (آرٹیکل 25)

عوامی تفریحی مقام یا مقامات تک رسائی کے سلسلے میں، جو صرف مذہبی مقاصد کے لئے نہیں ہیں، صرف نسل، مذہب، ذات، جنس، رہائش یا پیدائش کی بنیاد پر کسی بھی شہری کے ساتھ امتیازی سلوک نہیں ہوگا۔ شق (1) کی کوئی بھی چیز ریاست کو خواتین اور بچوں کے لئے کوئی خاص انتظام کرنے سے نہیں روک سکے گی۔ (آرٹیکل۔26)

ریاست شہریوں میں تعصب، نسلی، قبائلی فرقہ واریت اور صوبائی تعصّبات کی حوصلہ شکنی کرے گی۔ (آرٹیکل 33)

پاکستان کی 2017 مردم شماری کے مطابق خواتین کی آبادی 48.76 فیصد ہے۔ خواتین نے پاکستان کی تاریخ میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے اور انہیں 1956 سے انتخابات میں ووٹ ڈالنے کی اجازت ہے۔ پاکستان میں خواتین وزیراعظم، اسپیکر قومی اسمبلی، قائد حزب اختلاف سمیت اعلی عہدوں پر فائز رہی ہیں۔ نیز وفاقی وزرا، جج، اور مسلح افواج میں کمیشن کے عہدوں پر خدمت انجام دیتی رہیں ہیں۔ میجر جنرل شاہدہ ملک اعلی فوجی عہدے پر فائز خاتون رہی ہیں۔ معاشرتی ترقی اور پاکستان میں خواتین کی زندگیوں پر قبائلی اور جاگیردارانہ اثرات کی وجہ سے پاکستان میں خواتین کی حیثیت مختلف طبقات، علاقوں اور دیہی/شہری سطح پر کافی مختلف ہے۔ صنفی تحفظات انٹرنیشنل کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں خواتین کے حقوق کے احترام میں بہتری آئی ہے کیونکہ خواتین کی بڑھتی ہوئی تعداد تعلیم یافتہ اور خواندہ ہے۔

یہ کچھ ایسی پاکستانی خواتین ہیں جنھوں نے کئی دہائیوں کے دوران تاریخ رقم کی اور ہمیں ان پر فخر ہے!

1 مس فاطمہ جناح

وہ تحریک پاکستان کی ایک اہم شخصیت تھی۔محترمہ فاطمہ جناح کے انتقال کے کئی دہائیوں بعد بھی انہیں پاکستانیوں کی محبت اور تعظیم حاصل ہے۔وہ پاکستانی خواتین کی اولین رول ماڈل ہیں۔

2 بیگم شائستہ اکرام اللہ

پاکستان کی پہلی دستور ساز اسمبلی کی منتخب رکن تھی۔پہلی قانون ساز خاتون ہونے کے ناطے،بیگم شائستہ اکرام اللہ نے پاکستانی سیاست میں خواتین کے کردار کی راہ ہموار کی۔

3 بے نظیر بھٹو

اگرچہ امریکہ جیسے ترقی یافتہ ممالک ابھی بھی اپنی پہلی خاتون صدر مملکت منتخب ہونے کی جدوجہد کر رہے ہیں،لیکن بینظیر بھٹو نے 1989 پاکستان کو یہ اعزاز بخشا۔وہ نہ صرف وہ پاکستان کی پہلی خاتون وزیر اعظم تھیں بلکہ کسی بھی مسلم ریاست کی پہلی خاتون سربراہ بھی تھیں۔

4 فہمیدہ مرزا

آپ پاکستان کی قومی اسمبلی کی پہلی خاتون اسپیکر ہیں۔سیاست میں آنے سے پہلے،فہمیدہ مرزا نے 1982 میں میڈیکل ڈاکٹر کی حیثیت سے تربیت حاصل کی تھی اور انفارمیشن کمیونیکیشن لمیٹڈ (آئی سی ایل) کی ایک تشہیری ایجنسی کی سربراہ رہی تھیں۔

5 حنا ربانی کھر

وہ پاکستان وزیر خارجہ برائے 2011 ۔2013 بنیں۔وہ نہ صرف وہ پہلی خاتون وزیر خارجہ تھی بلکہ پاکستان میں یہ منصب سنبھالنے والی کم عمر ترین فرد بھی تھی۔

6 ملالہ یوسف زئی

تعلیم کی ایک کارکن،17 سال کی عمر میں ملالہ 2014 امن کے نوبل انعام وصول کرنے والی سب سے کم عمر لڑکی تھیں اور آج کل انہیں ہر گھر میں یاد کیا جاتا ہے۔

7 شرمین عبید چنائے

37 سال کی عمر میں،چنائے نے ایک نہیں بلکہ دو آسکر جیتنے والی واحد پاکستانی بن کر تاریخ رقم کی!وہ چھ ایمی ایوارڈز کی وصول کنندہ بھی ہیں۔

8 عرفہ عبدالکریم رندھاوا

9 سال کی عمر میں،ارفع نے دنیا کی سب سے کم عمر مائیکروسافٹ سرٹیفائیڈ پروفیشنل بن کر پاکستان کے لئے قابل فخر ہوگئیں۔انہوں نے ٹیک سے متعلق ڈیولپرز کانفرنس سمیت وقتاً فوقتاً مختلف پروگراموں میں پاکستان کی نمائندگی کی۔ 2012 میں وہ 16 سال کی عمر میں دل کی بیماری کے باعث انتقال کر گئیں تو کمپیوٹر کی اس ماہرہ نے قوم کو سوگوار کر دیا۔

9 عائشہ فاروق

عائشہ نے اس وقت تاریخ رقم کی جب وہ 2013 میں پاکستان کی پہلی جنگی پائلٹ بنیں۔ عائشہ کے لڑاکا پائلٹ بننے سے پاکستانی خواتین کی فورسز میں جانے کی راہ ہموار ہوئی۔

10 تبسم عدنان

ایسے معاشرے میں جہاں جرگہ کی سربراہی صرف مرد کرتے ہیں تبسم عدنان خواتین کے زیرانتظام ایک جرگہ کی قیادت کرنے والی واحد خاتون بن گئیں۔ 13 سالہ دلہن، چار بچوں کی ماں اور گھریلو تشدد سے بچ جانے والی تبسم عدنان کا متاثر کن سفر اسے پوری دنیا کی خواتین کے لئے ایک رول ماڈل بناتا ہے۔

11 ثمینہ خیال بیگ

ثمینہ بیگ ماؤنٹ ایورسٹ سر کرنے والی پہلی پاکستانی خاتون اور ساتوں چوٹیاں کو سر کرنے والی پہلی مسلمان خاتون کے طور پر جانی جاتی ہیں۔

12 شمیم اختر

ٹرانسپورٹ کے شعبے میں دقیانوسی تصورات کو چیلنج کرتے ہوئے، شمیم پاکستان کی پہلی خاتون ٹرک ڈرائیور بن گئیں۔ مالی بحران کا سامنا کرنے کے لئے شمیم اختر نے ٹرک ڈرائیور بننے کا فیصلہ کیا۔

13 محترمہ طاہرہ قاضی

پاکستان نے جو بہادر خواتین دیکھی ہیں ان میں سے محترمہ قاضی کی بہادری آرمی پبلک اسکول پر دہشت گردوں کے حملے کی دوران دیکھی گئی۔ انہوں نے ہمارے ملک کی تاریخ کے سب سے قابل احترام باب میں اپنا مقام حاصل کیا ہے۔ اپنے طلباء کو عسکریت پسندوں سے بچانے کے لئے محترمہ قاضی نے بچوں کے سامنے چھلانگ لگائی اور دہشت گردوں سے کہا، "میں ان کی ماں ہوں۔ مجھ سے بات کرو". ایک گولی ان کے سر پر لگ جانے کے بعد اس نے جام شہادت نوش کیا۔ دہشت گردوں کے سامنے ڈٹ جانے کے بعد محترمہ طاہرہ قاضی کا نام امن اور اصولوں کے لئے کھڑے ہونے والے تمام لوگوں کے لئے مثال بن گیا۔

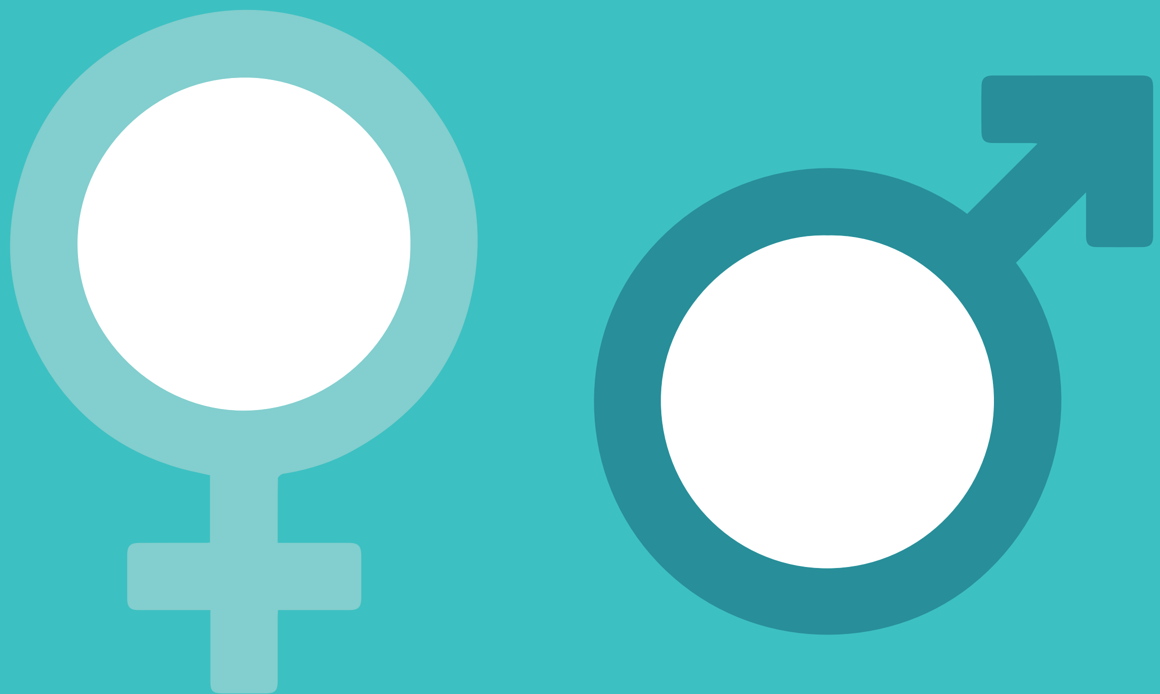
14 رافعہ بیگ

2016 میں رافعہ بیگ نے پاکستانی خواتین کی فہرست میں اپنا نام شامل کیا۔ انہوں نے ممتاز بم ڈسپوزل اسکواڈ کی پہلی خاتون رکن بن کر تاریخ رقم کی۔ وہ پاکستان میں یہ کام کرنے والی پہلی خاتون ہی نہیں، بلکہ ایشیاء کی پہلی خاتون ہیں۔

فاطمہ جناح سے لے کر رافعہ بیگ تک، پاکستانی خواتین کبھی بھی تیز ہواؤں سے ٹکرانے اور اپنے مقاصد سے پیچھے نہیں ہٹیں۔

سیشن 25

مرد اور خواتین (لڑکوں اور لڑکیوں) کی شراکت



سیشن 25

مردوں اور خواتین (لڑکوں اور لڑکیوں) کی شراکت

مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- تجزیہ کرتے ہوئے یہ سمجھ سکیں کہ معاشرہ کس طرح بیٹوں اور بیٹیوں کی قدر کرتا ہے۔
- معاشرے میں لڑکیوں کی زیادہ قدر پیدا کرنے کے طریقوں کی فہرست بنا سکیں اور عملی مظاہرہ کر سکیں۔

درکار اشیاء

چارٹ پیپر، مارکر قلم،" کارڈز پر سوسائٹی کی خواتین کی شراکت کی کیس اسٹڈیز۔

سیشن کے مراحل / سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت:15 منٹ

- تربیت کار شرکا کو ایک دائرے میں بیٹھنے کے لئے کہے۔
- شرکا میں سے ہر ایک کو کہیں کہ وہ اپنے نام ایک سٹکی نوٹ یا (پرچی) پر لکھیں، اور اسے کسی ٹوپی یا پیالے میں رکھیں۔
- اب تربیت کار ہر ایک سے ایک سٹکی نوٹ (پرچی) اٹھانے کو کہے اور انہیں پہلے سے بتا دیں کہ ان کے پاس جس کے نام کی بھی پرچی آئے وہ کسی کو نہ بتائے اور بغیر ظاہر کئے اس شخص کی تصویر بنائے۔

دوسرا مرحلہ

انفرادی سرگرمی

وقت:10 منٹ

- جب شرکا تصویر بنانا مکمل کرلیں۔تو باری باری ہرایک اپنی بنائی ہوئی تصویر بڑے گروپ کے سامنے پیش کرے اور گروپ اندازہ لگانے کی کوشش کریگا کہ وہ تصویر کس کی ہے۔
- تربیت کار اس گروپ کو بتائے کہ اس سیشن میں ہم یہ جاننے کی کوشش کریں گے کہ معاشرہ لڑکوں اور لڑکیوں میں فرق کو کس نظر سے دیکھتا ہے۔

تیسرا مرحلہ

گفتگو/تبادلہ خیال

وقت:20 منٹ

تربیت کار کمرے کے دو مختلف کونوں میں چارٹ آویزاں کرے۔ایک کا عنوان" بیٹے کی قدر "اور دوسرے کا"بیٹی کی قدر "ہو۔

شرکا کو کہیں کہ ان میں ہر ایک ان چارٹس پر اپنی سوچ اور خیال کی روشنی میں وہ کچھ لکھیں جو عمومی طور سننے پر میں آتا ہے۔

اس کام کے لئے تقریبا 10۔12 منٹ فراہم کریں۔

جب تمام شرکا لکھ لیں تو مندرجہ ذیل سوالات سے گفتگو کا آغاز کریں۔

- لڑکے اور لڑکیوں کی عمومی خواہش کیا ہوتی ہے؟
- کس کی قدر لکھنا آسان تھی، بیٹے یا بیٹی کی؟
- کیا دوسرے معاشروں میں ایسی ہی صورتحال ہے یا مختلف ہے؟ کیوں؟

- کیا گذشتہ نسلوں کے بھی یہی خیالات تھے؟ اور کیا آپ توقع کر سکتے ہیں کہ آنے والی نسلوں میں خیالات بدل جائیں گے؟ کیوں؟
- لڑکوں اور لڑکیوں دونوں پر لڑکیوں کی قدر کا کیا اثر پڑتا ہے؟ لڑکوں اور لڑکیوں دونوں پر لڑکوں کی قدر کا کیا اثر پڑتا ہے؟
- عورتیں اور لڑکیاں معاشرے میں نوبالغ لڑکیوں اور لڑکوں دونوں کی قدر کو کیا فروغ دے سکتی ہیں؟ مرد اور لڑکے کیا کر سکتے ہیں؟

لڑکوں کے لئے

- آپ کے خیال میں نوبالغ لڑکیوں کا گروپ لڑکیوں کی قدر اور لڑکوں کی قدر کے خانے میں کیا لکھتا؟
- آپ کی بہنیں ان سوالات کے جوابات کیسے دیں گی؟

لڑکیوں کے لئے

- آپ کے خیال میں نوبالغ لڑکوں کا گروپ لڑکیوں کی قدر اور لڑکوں کی قدر کے خانے میں کیا لکھتے؟
- آپ کے بھائی ان سوالات کا کیا جواب دیں گے؟

چوتھا مرحلہ

کہانی پڑھنا

وقت: 30 منٹ

تربیت کار پاکستان کی ایک متاثر کن شخصیت کے طور پر ملالہ یوسفزئی کی کہانی پڑھے۔

گروپ ورک (تربیت کار کے لئے نوٹ کے سیکشن میں کیس اسٹڈی پڑھیں)

کہانی پڑھنے کے بعد، شرکا چھوٹے چھوٹے گروپس میں تقسیم کریں اور ہر گروپ سے ملالہ کی زندگی میں درپیش مشکلات اور ان مشکلات پر قابو پانے کے لئے ان کی صلاحیتوں پر تبادلہ خیال کرے۔

پانچواں مرحلہ

بات چیت

وقت:10 منٹ

جب گروپ تیار ہوتو، اسے دونوں سوالات پر اپنے گروپ کے خیالات اور آراء پیش کرنے کو کہیں۔

تربیت کاران خیالات کو دوطرح کے چارٹس پر ریکارڈ کرے:

I. ملالہ کو درپیش چیلنجز

II. اور مشکلات پر قابو پانے کے لئے درکار صلاحیتیں

- ملالہ کی حمایت کس نے کی جس سے اسے اپنے چیلنجز پر قابو پانے میں مدد ملی؟
- اسے اپنی زندگی کے مختلف اوقات میں (کہانی میں) کون سی مشکلات کا سامنا کرنا پڑا؟
- اگر ملالہ کے والد تعلیم حاصل کرنے کے لئے ان سے تعاون نہ کرتے تو کہانی کیسے مختلف ہوتی؟

چھٹا مرحلہ

جوڑوں میں بات چیت

وقت:10 منٹ

شرکا کو ایک دوسرے سے گفتگو کرنے کو کہیں اگر وہ متاثر کن لوگوں کی ایسی کہانیاں جانتے ہوں یا ان کے بارے میں سنا ہو۔ اگر تربیت کاران سے کہانیاں حاصل کر سکیں تو وہ لوگوں کے بارے میں بتائے کہ انہیں کن مشکلات کا سامنا کرنا پڑا، ان کی خصوصیات کیا تھیں اور کس نے ان کی حمایت کی۔

آپ کو اپنی زندگی میں کس قسم کے مشکلات کا سامنا کرنا پڑا ہے؟

ساتواں مرحلہ

تبادلہ خیال/حصول

وقت:10 منٹ

- آپ کے بہن بھائیوں کو کیا مشکلات درپیش ہیں؟ ان کی مشکلات کیسے مختلف ہیں؟
- نوبالغ لڑکوں کو ان مشکلات پر قابو پانے کے لئے کن خصوصیات کی ضرورت ہے؟
- نوبالغ لڑکیوں کو کن خصوصیات کی ضرورت ہے؟ یہ خصوصیات کیسے حاصل ہوسکتی ہیں؟ وہ کیسے مختلف ہیں؟ کون لوگ آپ کی حمایت کرتے ہیں؟
- کون نوبالغ لڑکیوں کی مدد کرتا ہے؟ لڑکے یا لڑکیاں؟ اگر آپ لڑکوں/لڑکیوں کے پاس مدد کرنے کے لئے لوگ نہ ہوتے تو یہ کس طرح مختلف ہوتا؟
- آپ کی مدد حاصل کرنے کے لئے کیا کرسکتے ہیں؟ آپ اپنے بھائیوں اور بہنوں کی مدد کیسے کرسکتے ہیں؟
- ان مشکلات میں کام آنے والی کچھ خصوصیات میں سے کون سی خصوصیات آپ میں موجود ہیں؟

تربیت کار کے لئے نوٹ

دنیا میں ہر جگہ یہ معمول کی بات ہے کہ لوگوں کو مختلف مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔لیکن یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ہر ملک اور ہر معاشرے میں یہ مشکلات مختلف ہوسکتی ہیں۔ نیز، یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ نوبالغ لڑکے لڑکیاں، مرد اور خواتین کے لئے بھی مشکلات مختلف ہوتی ہیں۔اس فرق کی وجہ ہر معاشرے کے اپنے معاشرتی اور ثقافتی اصول ہوتے ہیں۔

اس سرگرمی میں نوبالغ لڑکوں کے لئے یہ ضروری ہے کہ لڑکیوں کو درپیش مشکلات کو پہچانیں اور لڑکیوں کے لئے بھی یہ چیز ضروری ہے کہ وہ لڑکوں کو درپیش انوکھی مشکلات کو پہچانیں۔ دنیا بھر کے بیشتر معاشروں میں عام طور پر نوبالغ لڑکیوں اور خواتین کو بہت سخت مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو عام طور پر نوبالغ لڑکوں اور مردوں کو نہیں کرنا پڑتا۔ شرکا کے لئے یہ دیکھنا بھی بہت ضروری ہے کہ وہ درپیش مشکلات پر قابو پانے کے لئے کس طرح ایک دوسرے کی مدد کرسکتے ہیں، خاص طور پر اپنے بھائیوں اور بہنوں کی۔ اگرچہ ملالہ کی کہانی ایک انتہائی اعلیٰ درجے کی عالمی مثال ہے، لیکن شرکا کو حوصلہ افزائی کرنے کی کوشش کریں کہ وہ اپنے خاندان اور برادری میں متاثر کن لوگوں کے بارے میں سوچیں۔ نیز، یہ سمجھیں کہ وہ کس طرح دوسروں کی مدد کرسکتے ہیں اور خود ایک متاثر کن شخصیت بن سکتے ہیں۔

ملالہ یوسف زئی۔کیس اسٹڈی

ملالہ 12 جولائی 1997 کو مینگورہ، پاکستان کے وادی سوات میں پیدا ہوئی ۔ ان کے والد، جن کا ملالہ کی زندگی پر بہت بڑا اثر رہا ہے، پاکستان میں لڑکوں اور لڑکیوں کی تعلیم کی حمایت کے لئے مشہور ہیں۔ چھوٹی عمر ہی سے ملالہ اس خیال سے سرشار تھی کہ تعلیم حاصل کرنے کے لئے لڑکے اور لڑکیوں دونوں کی مدد کی جانی چاہیئے۔

جب طالبان نے ملالہ کے علاقے میں لڑکیوں کے اسکولوں پر حملے کرنا شروع کئے تو وہ ان کے خلاف بولنے لگی۔ 2009 کے اوائل میں جب وہ 11 سال کی تھیں، ملالہ نے ایک بلاگ شروع کیا جس میں انہوں نے لڑکیوں کی تعلیم کی راہ میں درپیش مشکلات اور تعلیم کو اپنے علاقے میں طالبان کی طرف سے درپیش خطرات کے بارے میں لکھا۔ 2011 میں انہیں بچوں کے بین الاقوامی امن انعام کے لئے نامزد کیا گیا اور اسی سال انہوں نے پاکستان کا قومی یوتھ امن ایوارڈ بھی جیتا تھا۔

چونکہ لڑکیوں کی تعلیم کے لئے ان کی حمایت کرنے کی وجہ سے اس کی مقبولیت میں اضافہ ہو رہا تھا اسی لئے انہیں طالبان کی طرف سے جان کی دھمکیاں دی جانے لگیں۔ لیکن انہوں نے خاموش رہنے سے انکار کر دیا۔ 9 اکتوبر 2012 کو طالبان ملالہ کو اس وقت قتل کرنے کے لئے روانہ ہوگئے جب وہ اسکول سے گھر جاتے ہوئے بس میں سوار تھیں۔ ملالہ کو گولی مار دی گئی۔

دنیا بھر کے ممالک نے ملالہ کی مدد اور طبی امداد کی پیش کش کی۔ کئی سرجریوں کے لئے اسے دوسرے ممالک کے ماہر اسپتالوں میں پہنچایا گیا تھا اور اس کی آہستہ آہستہ لیکن معجزاتی بحالی ہوئی اور انہوں نے مارچ 2013 میں پھر سے اسکول جانا بھی شروع کر دیا!

اپنی جان کو لاحق خطرے کے باوجود ملالہ لڑکیوں کی تعلیم کے بارے میں شعور اجاگر کرنے سے کبھی پیچھے نہیں ہٹیں۔ لڑکیوں کی تعلیم کو درپیش مشکلات کے بارے میں بات کرنے کے لئے انہوں نے پوری دنیا کا سفر کیا۔ 2013 کے آخر میں، انہوں نے اپنی زندگی کے بارے میں ایک کتاب شائع کی اور 2014 میں، صرف 17 سال کی عمر میں، ملالہ نوبل امن انعام حاصل کرنے والی اب تک کی سب سے کم عمر ترین شخصیت بن گئیں۔

ملالہ ایک متاثر کن شخصیت ہے جو پورے پاکستان اور دنیا بھر کے لوگوں میں جانی پہچانی جاتی ہیں۔ ان کی طاقت اور عزم لوگوں کو امید دیتی ہے اور یہ ظاہر کرتی ہے کہ اگر آپ تبدیلی لانا چاہیں تو اس کی راہ میں آپ کم عمری بھی حائل نہیں ہو سکتی۔

ماریہ تورپاکیا وزیر: یہ وزیرستانی لڑکی ہیں جنہوں نے اپنے خوابوں کا تعاقب کرنے کے لئے لڑکے کا بھیس بدلا۔ وہ معاشرہ جہاں مرد غالب و حاکم ہو وہاں عورت کے لئے اپنی شناخت بنانا بہت مشکل ہے۔ تاہم، ماریہ طور پاکیا وزیر نے یہ کام نہایت ہی عمدہ انداز میں کیا۔ جمناسٹک یا اسکواش میں کیریئر کے حصول کی خواہش سے متاثرہ ماریہ نے چار سال کی عمر میں لڑکے کا لباس پہنا، جس کی وجہ سے وہ جم اور اسکواش کورٹس میں آسانی سے آسکی۔ سخت محنت کرتے ہوئے، 12 سال کی عمر میں، ماریہ جونیئر ڈویژن میں ویٹ لفٹنگ کے لئے پورے پاکستان میں دوسرے نمبر پر رہیں۔ تاہم، اس کے بعد ماریا نے اپنی توجہ اسکواش کی جانب مبذول کی۔

جب ان کی عمر بڑھ گئی تو انہوں نے اپنی شناخت ظاہر کرنے کا فیصلہ کیا جس پر انہیں بہت زیادہ تنقید اور نفرت کا سامنا کرنا پڑا۔ یہاں تک کہ ان کی جان خطرے میں پڑ گئی۔ گھر میں پھنسے ہوئے، انہوں نے سابق اور موجودہ اسکواش کھلاڑیوں اور مختلف تنظیموں سے رابطہ کیا۔ صرف ایک کھلاڑی نے جواب دیا اور یہ سابق نمبر 1، جوناتھن پاور تھا۔ اس نے اسے بیرون ملک منتقل ہونے میں مدد کی۔ جوناتھن نے ماریہ کو تربیت دی، جس کی وجہ سے اسکوائش کیریئر میں اس نے بڑی کامیابی حاصل کی۔ ماریہ 2016 میں اپنے کیریئر کے اعلی ترین مقام پر پہنچ گئیں۔

نو بالغ افراد کی حفاظت اور تحفظ

جوانی کی دہلیز پر قدم رکھنے والے بچوں کے لئے، نئے تجربات اور نئے خطرات آتے ہیں۔ان عمر کے افراد کے لئے تشدد، بدسلوکی اور استحصال مختلف شکلیں اختیار کر سکتے ہیں۔نو بالغ افراد کو صنفی بنیادوں پر تشدد کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ جو نظر انداز کرنے والے خاندان میں پروان چڑھتے ہیں، اقلیتی گروہ سے تعلق رکھتے یا معذور ہوں وہ تشدد اور زیادتی کا نشانہ بنتے ہیں۔

نو بالغ افراد کے پاس بہت سارے نئے تجربات ہوں گے۔ان کے بالغ ہونے کے ساتھ انہیں بہت سے نامعلوم حالات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔اگر چہ والدین اپنے بچوں کے ساتھ ہونے والے ہر واقعے پر ہمیشہ قابو نہیں پا سکتے لیکن بہت سی چیزیں ایسی ہیں جو والدین انہیں ان غیر متوقع واقعات کے لئے تیار کرنے یا ان کی حفاظت اور فلاح و بہبود کے لئے کر سکتے ہیں۔

جیسے جیسے نو جوان بڑھتے ہیں، ان کی زندگی کے مثبت پہلوؤں کی نشو ونما ہوتی ہے اور منفی پہلو اس عمل میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ یہ مثبت اور منفی پہلو حفاظتی اور خطرات کے عوامل کے طور پر جانے جاتے ہیں۔ان کی موجودگی یا عدم موجودگی اور ان عوامل کا مجموعہ نو بالغ افراد کی نفسیاتی خوشحالی متاثر کرتا ہے۔

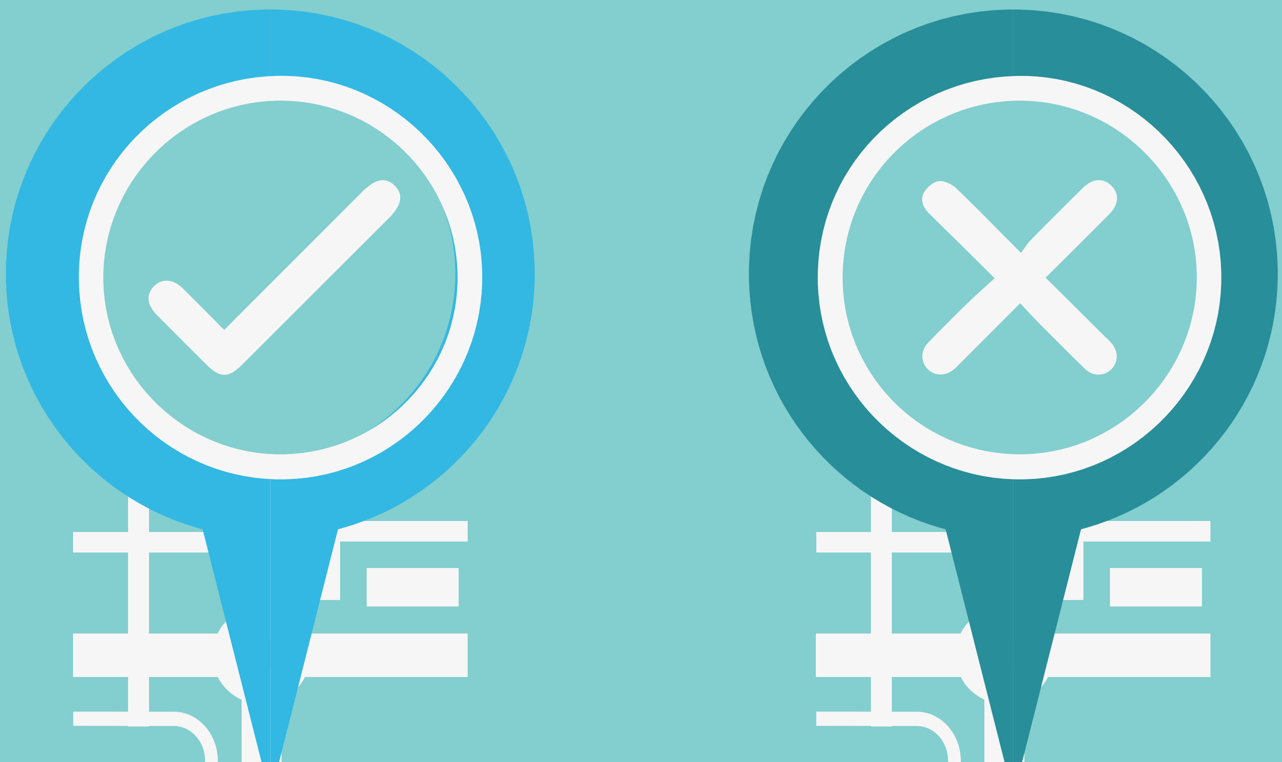
حفاظتی عوامل میں، مثال کے طور پر، خاندان کے افراد کے ساتھ تعاون پر مبنی تعلقات، مضبوط باہمی صلاحیتیں، معاشرے میں جسمانی اور نفسیاتی تحفظ اور تعلیمی سہولیات شامل ہیں۔خطرات کے عوامل میں، مثال کے طور پر، گھریلو اور اسکول میں ہونے والا تشدد، خاندانی تنازعہ، نو جوان فرد کی زندگی میں والدین کا محدود کردار اور بچپن میں زیادتی شامل ہیں۔

شہری اور دیہی علاقوں میں جنسی طور پر ہراساں کرنا اور جنسی تشدد کی دیگر اقسام دنیا بھر کی لڑکیوں کے لئے خطرہ ہیں چاہے دیہات ہو یا شہر۔ ہر ملک اور برادری مختلف ہے، تاہم لڑکیوں کو عوامی مقامات پر مختلف قسم کی ہراسانی اور تشدد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ سڑکوں، پبلک ٹرانسپورٹ، پارکوں، اسکولوں اور کام کرنے کی جگہ پر، عوامی اور پینے اور کھانے کی جگہوں پر یا ان کے اپنے محلوں میں ہوتا ہے۔

یہ صورتِ حال خواتین اور لڑکیوں کی نقل و حرکت کی آزادی کو کم کرتی ہے۔اس سے ان کی اسکول، کام، اور عوامی زندگی کی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی قابلیت کم ہو جاتی ہے۔اس سے ان کی ضروری سہولیات تک رسائی اور ثقافتی و تفریحی مواقع سے لطف اندوز ہونا محدود ہو جاتا ہے۔جس سے ان کی صحت اور تندرستی پر بھی منفی اثر پڑتا ہے۔

خواتین اور لڑکیوں کے خلاف تشدد، خاص طور پر عوامی مقامات پر ہراساں کرنا، بڑے پیمانے پر روک تھام کے قابل ہے۔لیکن یہ ابھی تک نظر انداز کیا ہوا مسئلہ ہے جس کی روک تھام اور اس سے نمٹنے کے لئے کچھ قوانین یا پالیسیاں موجود ہیں۔کمیونٹی ممبران (جن میں نو بالغ افراد بھی شامل ہیں) کو خواتین کو درپیش خطرات کے بارے میں حساس ہونا اور سمجھنا چاہیے۔نوبالغوں، والدین اور برادری کے اراکین کو چاہئے کہ وہ اپنی قرب و جوار کے تمام مقامات لڑکوں اور لڑکیوں، مردوں اور عورتوں کے لئے محفوظ بنانے کے لئے اپنی صلاحیت کے مطابق چھوٹے چھوٹے اقدامات کرے۔

سیشن 26
محفوظ مقامات اور غیر محفوظ مقامات



سیشن 26

محفوظ اور غیر محفوظ مقامات

وقت: 1 گھنٹہ 15 منٹ

مقاصد

سیشن کے اختتام پر زیر تربیت اساتذہ اس قابل ہوں گے کہ:

- نوعمر لڑکیوں اور لڑکوں کی محفوظ اور غیر محفوظ مقامات کی شناخت میں مدد کرسکیں۔
- غیر محفوظ مقامات کو محفوظ بنانے کے لیے اجتماعی طور پر کام کرسکیں۔

درکار اشیا

چارٹس، غبارے، مارکر، A4 شیٹس۔

سیشن کے مراحل

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت: 10 منٹ

- زیر تربیت اساتذہ میں غبارے تقسیم کریں۔ ہر لڑکی اور لڑکے سے کہیں کہ وہ غبارے میں ہوا بھر دیں اور دھاگا اپنے ٹخنے کے ساتھ باندھیں۔

- انھیں بتائیں کہ ہرلڑکی اورلڑکےکواپنے غبارے پھٹنے سے بچانے ہیں۔
- لڑکیاں اورلڑکےاسے پھاڑنے کے لیے اپنے دوستوں کےغباروں پرقدم رکھنے کی کوشش کریں تاکہ ان کےاپنے غبارے محفوظ رہ سکیں۔

دوسرا مرحلہ

تخلیقی سوچ بچار

وقت:15 منٹ

- اس سیشن میں، تربیت کار روزمرہ زندگی میں غیرمحفوظ مقامات کی نشان دہی کرنے کے لیے زیرتربیت اساتذہ کے ساتھ مل کرکام کریں گے۔
- وہ سوچیں گے کہ نوعمرلڑکوں اورلڑکیوں کے لیے انھیں اجتماعی طورپر کس طرح محفوظ بناسکتے ہیں۔
- تربیت کار کچھ عام جگہوں کاایک چارٹ دکھائے جہاں سےنوعمرلڑکےاورلڑکیاں گزرتی ہیں۔
- تربیت کار چارٹ کے پہلے کالم میں درج خالی جگہوں سےگزرے گااورزیرتربیت اساتذہ سے پوچھےگا "کیایہ جگہیں لڑکوں کے لیےمحفوظ ہیں یاغیرمحفوظ ہیں؟'
- کیایہ جگہیں لڑکیوں کے لیےمحفوظ ہیں یاغیرمحفوظ؟
- تربیت کاردوسرےاورتیسرے کالم میں جوابات لکھے گا۔

تیسرا مرحلہ

گروہی کام اور پیش کش

وقت:20 منٹ

- تربیت کارزیرتربیت اساتذہ کو 5-6 گروپس میں تقسیم کرے۔
- ہرگروپ سے لگ بھگ 10-15 منٹ تک تخلیقی سوچ بچار کے لیےسوالات پوچھے اور دیے گئےعلاقوں کوہروقت نوعمرلڑکیوں اورلڑکوں کے لیے، رہنے یاسفر کے لیے محفوظ بنانے کےطریقےتشکیل دیں۔

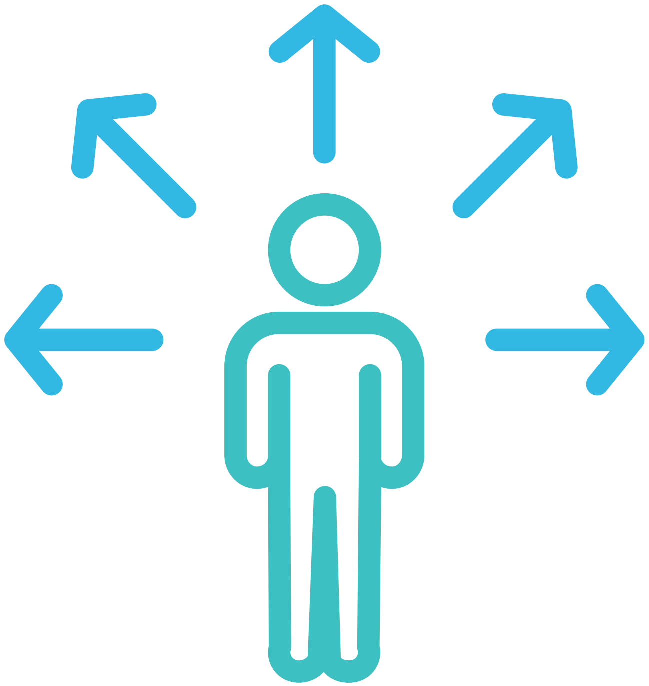
- یہ یقینی بنانے کے لیے چکر لگائیں کہ زیر تربیت اساتذہ نے اپنے کام کو سمجھا ہے یا نہیں۔ اگر ضروری ہو تو رہ نمائی کریں۔
- کام مکمل ہونے کے بعد تربیت کار ہر گروپ کو اپنے خیالات پیش کرنے کے لئے مدعو کرے اور مقامات کے حوالے سے تیسرے اور آخری کالم میں جوابات ریکارڈ کرے۔

چوتھا مرحلہ

بات چیت

وقت: 20 منٹ

- غیر محفوظ مقامات پر نوعمر لڑکے اور لڑکیاں کس طرح متاثر ہوتے ہیں؟
- والدین لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کے لیے محفوظ جگہیں بنانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟
- مقامی پولیس کیا کر سکتی ہے؟ اساتذہ کیا کر سکتے ہیں؟ مقامی اہل کار کیا کر سکتے ہیں؟ نوجوان خود کیا کر سکتے ہیں؟
- معاشرے میں خواتین اور لڑکیوں کے لیے سرکاری اور نجی مقامات کو محفوظ بنانے کے لیے فعال طور پر کس طرح کام کر سکتے ہیں؟



محفوظ اور غیر محفوظ مقامات کی فہرست

مقامات	نوبالغ لڑکوں کے لیے محفوظ ہے یا غیر محفوظ؟	نوبالغ لڑکیوں کے لیے محفوظ ہے یا غیر محفوظ ہیں؟	محفوظ بنانے کے طریقے
گھر	محفوظ/محفوظ ہوسکتا ہے	محفوظ	مثال: ہر گھر کے اندر کنڈی والے دروازوں کے ساتھ بیت الخلا تعمیر کریں۔ دروازے پر ایک اچھا سا تالا لگا دیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کوئی بھی بڑے بھائی، والدین، خالہ یا چچا کے بغیر اکیلا گھر نہ ہو۔
اسکول اور آنے جانے کا راستہ	بعض اوقات محفوظ	غیر محفوظ	مثال: ایک ساتھ سفر کریں۔ گروپ میں سفر کریں۔
مدرسہ	محفوظ	ہمیشہ محفوظ نہیں	مثال: ایسے لوگوں کو اسکول میں داخل ہونے سے روکیں جنھیں ہم نہیں جانتے۔ اپنے کلاس ٹیچر سے درخواست کریں کہ وہ لڑکیوں کو لڑکوں سے پہلے اسکول سے باہر نکلنے کی اجازت دیں۔
بازار/دکانیں	بعض اوقات محفوظ	غیر محفوظ	مثال: مقامی پولیس کو ان لڑکوں کے بارے میں بتائیں جو کبھی کبھی وہاں پریشانی پیدا کرتے ہیں۔
پڑوس	محفوظ	غیر محفوظ	
کھیل کے میدان یا تفریحی پارک			
کھیت (کھیتی باڑی وغیرہ کے حوالے سے)			
تہوار/تقریب کی جگہ			
ڈاکٹر کا کلینک			
گھر سے مسجد یا عبادت گاہ تک کا راستہ			

سیشن 27

برے لمس کی پہچان اور اس سے بچاؤ

سیشن 27

برے لمس کی پہچان اور اس سے بچاؤ

وقت: 1 گھنٹے

مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوسکیں گے کہ :

- برے لمس کی سمجھ یا پہچان کرسکیں چاہے وہ رشتہ دار، دوست یا کوئی اجنبی کے لمس کی ہو۔
- یہ جان سکیں کہ اگر کوئی ہمارے جسم کے خاص حصوں کو چھونے کی کوشش کرتا ہے اور ہم نہیں چاہتے کہ وہ ہمیں اسطرح سے چھوئے تو اس صورت میں ہماری مدد کون کرسکتا ہے؟
- خود کو برے طریقوں سے چھونے سے بچانے کی صلاحیتوں کو بہتر بنا سکیں۔

درکار اشیاء

فلپ چارٹ، مارکر، ماریہ کی کہانی

سیشن کے مراحل

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت: 15 منٹ

- شرکا کو کسی ایسی صورتحال کے بارے میں سوچنے کو کہیں جس میں ایک بڑا شخص کسی لڑکے (لڑکوں کے گروپ) یا لڑکی (لڑکیوں کے گروپ) کو اس طرح چھونے لگا جس طرح وہ پسند نہیں کرتا/کرتی ہے۔ شرکا کو گروپس میں تقسیم کریں۔

- ان سے پوچھیں کہ جو ہوا اس کو عملی طور پر پیش کرنے کے لئے رول پلے تیار کریں۔
- ان سے پوچھیں کون ملوث تھا اور کیا ہوا؟
- رول پلے کے لئے ماریہ کی کہانی کا استعمال کریں۔

دوسرا مرحلہ

تخلیقی سوچ و بچار

وقت:15منٹ

- ماریہ نے اپنی حفاظت کے لئے کیا کیا؟ کیا وہ کامیاب ہو گئی؟
- وہ اپنی حفاظت کے لیے اور کیا کر سکتی ہے تا کہ ایسا دوبارہ نہ ہو؟

تیسرا مرحلہ

جوڑوں میں کام

وقت:20منٹ

- شرکا اپنے دائیں طرف بیٹھے ساتھی کے ساتھ جوڑے میں ان سوالات پر غور کریں۔
- آپ کے خیال میں رول پلے میں لوگوں نے کس کے بارے میں بات کی ہے؟
- انہوں نے اس شخص کو کیوں منتخب کیا؟
- آپ کے خیال میں اس نے کیا کہا؟ اس کی والدہ نے کیا کہا؟

چوتھا مرحلہ

رول پلے

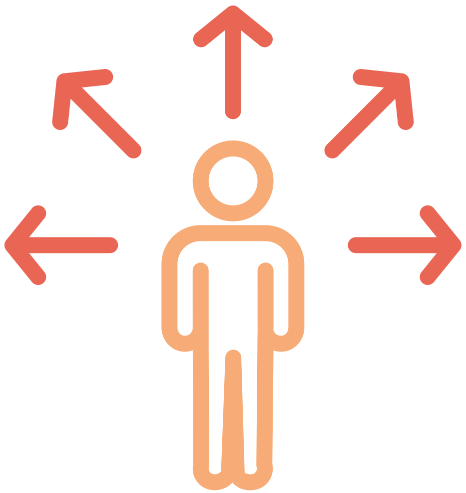
وقت: 15 منٹ

جوڑوں کو اپنے کسی ایسے تجربے کی روشنی میں کوئی رول پلے کو پیش کرنے کے لئے کہیں جہاں انہیں بُرا لمس محسوس ہوا ہو۔

رول پلے پورے گروپ کے سامنے پیش کریں۔

شرکا سے پوچھیں:

- اگر کوئی بالغ شخص ہمیں بری نیت سے چھوتا ہے تو ہمیں اس بارے میں کس سے بات کرنی چاہیئے؟ بات کرنے کیلئے بہترین لوگ کون ہیں؟
- ہم اس شخص کا انتخاب کیوں کرتے ہیں؟
- سننے کے بعد بالغ کو کیا کرنا چاہیئے؟
- اگر ہمارا پہلا بالغ شخص ہماری بات کا یقین نہ کرے اور یہ کہے کہ ہم جھوٹ بول رہے ہیں یا کوئی کارروائی نہ کرے تو ہمیں کیا کرنا چاہیئے؟
- بالغ افراد ہمیں بُرے لمس سے محفوظ رکھنے کے لئے اور کیا کر سکتے ہیں؟ ہم ان سے کس طرح کہہ سکتے کہ ہماری حفاظت کریں؟



پانچواں مرحلہ

جسم کے حساس حصوں کا نقشہ بنانا

وقت: 30 منٹ

- نوبالغ شرکا سے کہیں کہ وہ اپنی جنس کے مطابق جسم کا نقشہ بنائیں۔ ان سے نقشے پر نشان لگانے کو کہیں۔
- ان کے جسم کے وہ حصے جو کوئی بھی چھو سکتا ہے۔
- ان کے جسم کے وہ حصے جن کو کسی کا بھی ہاتھ نہیں لگنا چاہیے۔

چھٹا مرحلہ

جائزہ

وقت: 10 منٹ

سیشن کے آخر میں شرکا سے پوچھیں:

- آپ نے اس سیشن میں کیا سیکھا؟
- ہمیں جنسی استحصال کو روکنے کے لئے کیا اقدامات کرنے چاہیں؟

تربیت کار کے لئے نوٹ

ماریہ کی کہانی

ماریہ 11 سال کی ہے۔ وہ اپنے گھر سے 3 کلومیٹر دور ایک اسکول میں پڑھتی ہے۔

ایک دن وہ اکیلی اسکول سے واپس آ رہی تھی۔ اسے بہت پیاس لگی۔ وہ راستے میں پانی کے کنویں پر پانی پینے کے لئے رک گئی۔ وہاں اسکی ملاقات ایک اجنبی سے ہوئی۔ آس پاس کوئی نہیں تھا۔ اجنبی نے ماریہ کو سلام کیا اور اسے دعوت دی کہ وہ اس کے پاس جا کر پانی پی لے۔ پانی پیتے وقت وہ اس کا جسم چھونے لگا۔

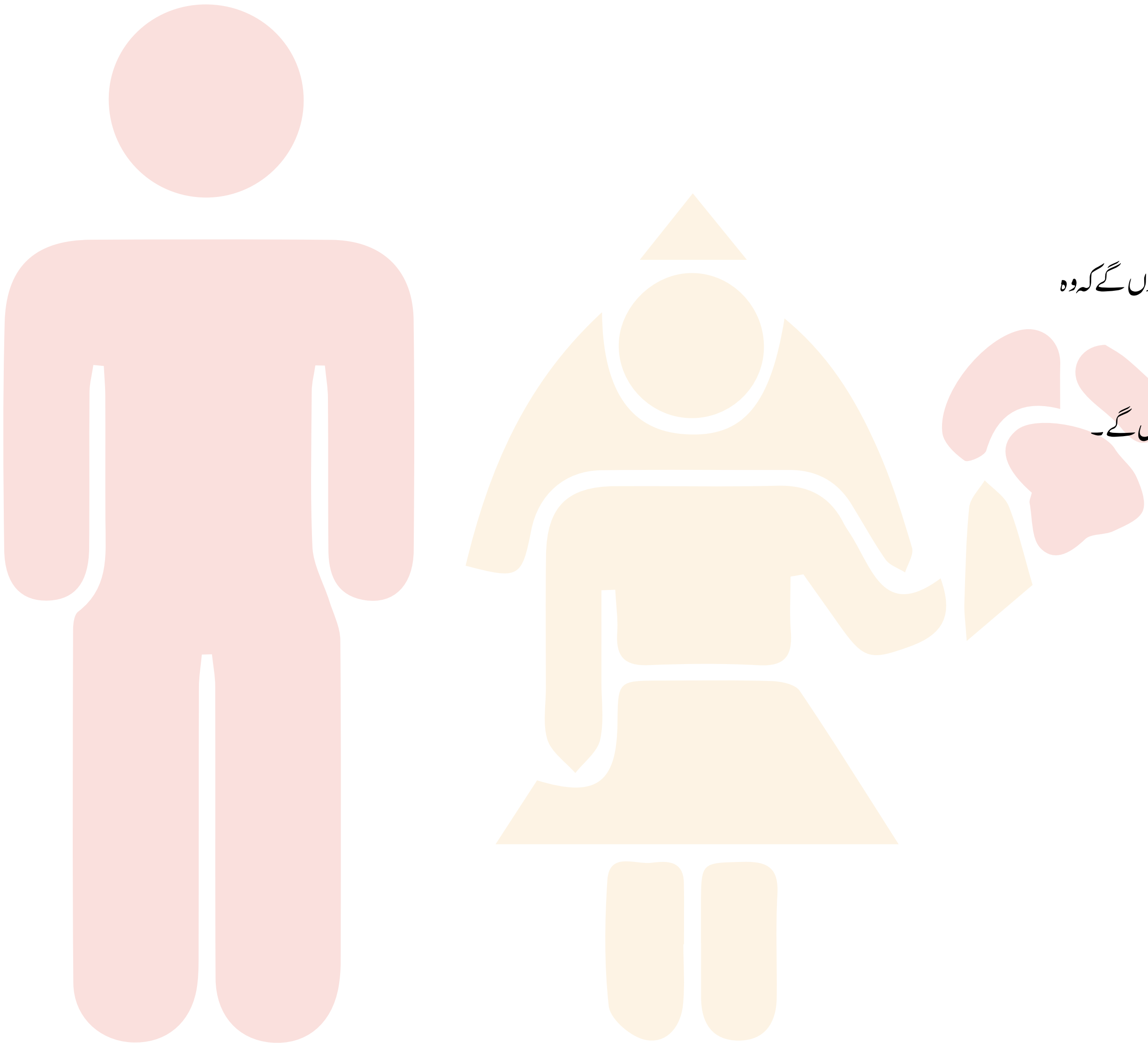
وہ چونک جاتی ہے اور اسے رکنے کو کہتی ہے۔ اجنبی اسے منانے کی کوشش کرتے ہوئے اسے کہتا ہے پریشان ہونے کی بات نہیں ہے۔ وہ صرف اسے اچھا محسوس کرانا چاہتا ہے۔ لیکن ماریہ کا کہنا تھا کہ یہ اچھی بات نہیں ہے اور وہ جانے لگتی ہے۔ تو اجنبی اسے روکنے کی کوشش کرتا ہے اور اس سے کہتا ہے کہ وہ کسی کو نہ بتائے۔ ان کا کہنا تھا کہ یہ ان کا خاص خفیہ کھیل ہے اور کوئی اور نہیں سمجھے گا۔ ماریہ نے کہا وہ اس طرح کا کھیل پسند نہیں کرتی، وہ وہاں سے بھاگ جاتی ہے۔ وہ اس بارے میں اپنی ماں کو بتاتی ہے۔

سیشن 28

کم عمری کی شادی یا بچپن کی شادی

سیشن 28

کم عمری کی شادی



وقت: 1 گھنٹہ 15 منٹ

مقاصد

اس سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ

- کم عمری کی شادی کے نقصانات سمجھ سکیں۔
- نوبالغ اس قابل ہوجائیں گے کہ وہ فیصلے میں اپنے بڑوں کو اپنی رائے دے سکیں گے۔

درکار اشیاء

فلپ چارٹ، مارکر، تار کی ڈوری (اسٹرنگ)

سیشن کے مراحل

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی/ جال

وقت: 10 منٹ

- شرکاء کو دائرہ بنانے کو کہیں۔

- وضاحت کریں کہ شرکا سٹرنگ (تار) کی گیند سے شروع کرینگے۔ پہلا شریک کارڈور کے ایک سرے کو تھامے گا اور پھر ڈوری کو دائرے میں موجود کسی دوسرے شخص کی طرف پھینک دے گا۔ وہ اسے اپنے بائیں یا دائیں طرف والے شخص کو نہیں پھینک سکتا۔
- مزید یہ کہ "جو شخص ڈوری کو پکڑتا ہے اس کو اپنا نام، عمر بتانی ہوگی۔ اس کے علاوہ نوبالغ افراد کے حوالے سے کوئی ایک بات بنانا جو سچ ہو اور ان کے معاشرے کے نوبالغان میں موجود ہو
- یہ بتانے کہ بعد وہ شخص ڈوری کا ایک سرا تھام کر ڈور دائرے میں موجود کسی اور کے پاس پھینک دے۔
- اس بات کی وضاحت کریں کہ جیسے ہی تار کی گیند گزرتی ہے، ایک ویب یعنی جال بننا چاہیئے، جو تمام شرکا کو آپس میں جوڑتا ہو۔
- آخری شخص کی باری کے بعد وہ تار کی گیند کو تربیت کار کے طرف پھینک دیگا۔
- نوعمروں کو ویب میں سٹرنگ کے اپنے سرے کو تھامے کھڑے رہنا چاہیئے۔
- بتائے کہ "اس سرگرمی میں، ہم نے یہ سیکھا کہ ہم سب نوبالغان کی حیثیت سے ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ ہمارے آپس میں بہت سے اختلافات ہو سکتے ہیں، لیکن ہم اس دائرے میں اکٹھے ہو کر ان چیزوں کو ثابت کرتے ہیں جو ہم میں مشترک ہیں۔ اگر ایک شخص ویب کو کھینچتا ہے (مظاہرہ کریں)، تو ہم سب اسے محسوس کر سکتے ہیں۔

دوسرا مرحلہ

تخلیقی سوچ و بچار

وقت:15منٹ

- گروپ کو تصویر دکھائیں۔ پوچھیں اس تصویر میں کیا ہو رہا ہے؟
- آپ کو کیا لگتا ہے کہ مختلف لوگ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟
- کیا یہ ہمارے معاشرے میں ہوتا ہے؟ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ لڑکی، لڑکے اور مرد و عورت اور خاندان پر اس کے کیا نتائج ہو سکتے ہیں؟
- کم عمری کی شادی کے بارے میں ہمارے ملک اور بچوں کے حقوق کا قانون کیا کہتا ہے؟

تیسرا مرحلہ

گروپ ورک

وقت: 20 منٹ

شرکاء کو گروپس میں تقسیم کریں (گروپ کے سائز کے مطابق) اور ہر گروپ سے ایک رول پلے تیار کرنے کو کہیں جس میں مندرجہ ذیل میں سے ایک صورت حال پیش کی جائے۔

صورتِ حال

- نوعمر بچی جس کی شادی جو کسی بڑی عمر کے آدمی کے ساتھ ہو رہی ہو۔
- نوبالغ بچی، بوڑھے شوہر اور دیگر کنبے پر شادی کے اثرات۔
- حکمت عملی جس سے ہم بچپن کی شادیوں کی روک تھام کر سکتے ہیں۔
- نوبالغ، ان کے دوست اور اساتذہ اور کنبے کے دوسرے افراد اس شادی سے روکنے کے لئے والدین کو راضی کیا کر سکتے ہیں؟

چوتھا مرحلہ

بات چیت

وقت: 20 منٹ

آپ کیا سمجھتے ہیں کہ لوگ کس عمر میں شادی کے بارے میں سوچنا شروع کر سکتے ہیں؟

دیرپا اور کامیاب ازدواجی زندگی کے لیے کن اصولوں کا جاننا ضروری ہے۔

فلپ چارٹ پر جوابات ریکارڈ لکھیں۔ اور یہ نکات شامل کریں۔

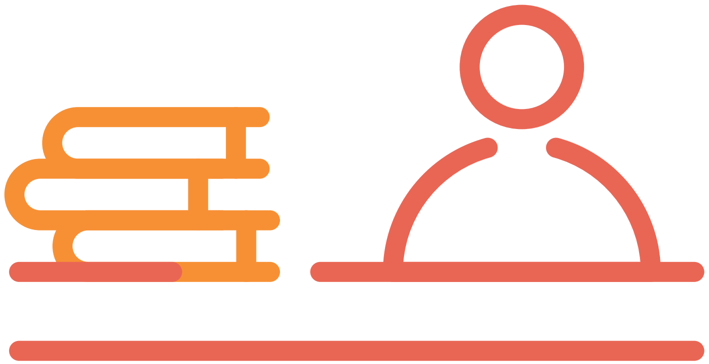
آپ بتائیں کہ بچوں کے حقوق کے کنونشن کے مطابق 'چائلڈ میرج' بچوں کی اس شادی کو کہتے ہیں جو 18 سال کی عمر سے پہلے ہوتی ہے۔

پانچواں مرحلہ

سوالات و جوابات

وقت: 15 منٹ

- پوچھیں۔ آپ کا اس بیان کے بارے میں کیا خیال ہے؟
- اس معاشرے میں زیادہ تر لڑکیوں کی شادی کس عمر میں ہوتی ہے؟
- لڑکیوں کے 18 سال سے کم عمر میں کیوں ہوتی ہیں؟
- کم عمری میں شادی کرنے والی لڑکیوں کے لئے ممکنہ طور پر کیا نقصان دہ ہو سکتا ہے؟
- فلپ چارٹ پر اپنے جوابات لکھیں اور نیچے دی گئی فہرست سے نکات درج کریں۔



چھٹا مرحلہ

کہانیاں سنانا

وقت: 15 منٹ

- شرکا کے چھوٹے گروپ بنائیں اور انہیں مختلف کہانیوں کے بارے میں بات کرنے اور درج ذیل سوالات کے جوابات دینے کے لئے کہیں۔
- شادی کے لیے موزوں عمر کون سی ہے؟
- اچھے فیصلہ کون لے رہا ہے؟
- شادی کرنے کا فیصلہ جو ممکنہ طور پر اس وقت نقصان دہ ہو سکتا ہے اس سے بچنے کے لئے کونسی لڑکی کو مدد کی ضرورت ہے:
- نو عمری میں شادی کرنے کا فیصلہ کیوں نقصان دہ ہو گا؟
- گروپ تمام سوالوں کے جوابات پیش کریں گے، بحث کا خلاصہ کریں اور حوالے کے لئے لنک پیش کریں۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

- کچھ لڑکوں کے والدین ان کی کم عمری میں زبردستی شادی کرادیتے ہیں کیونکہ انہیں جہیز کی ضرورت ہوتی ہے۔ بوڑھے مرد کسی لڑکی سے شادی کرنا چاہتے ہیں کیونکہ وہ خوبصورت ہے، وہ فرمانبردار اور محنتی ہوگی۔ اگر اس شخص کی پہلے سے ہی ایک بڑی بیوی ہے جس کے متعدد بچے ہیں، تو وہ ایک ایسی چھوٹی عورت کی خواہش کرتا ہے جو بچوں کی دیکھ بھال اور کام سے تنگ نہ ہو۔
- لڑکیوں کی جلد شادی کے نتائج میں اسکول چھوڑنا بھی شامل ہے۔ خطرناک نوعمر حمل؛ شوہر اور بیوی کے مابین بے جوڑ، غیر مساوی تعلقات بھی کم عمری کی شادی کا نتیجہ ہیں۔
- کچھ تصورات بڑی عمر کے لوگوں کو لڑکیوں کے حقوق، شادی کے قانون، ذہنی پختگی اور شادی کے اچھے اثرات کے مقابلے کم عمری میں شادی کے برے اثرات سے آگاہ کرتے ہیں۔ ہمیں تعلیم یافتہ، اساتذہ اور کمیونٹی کارکنان کے طور پر لڑکیوں کو کم عمری کی شادی کے خطرات سے آگاہ کرنا چاہیے اور اس کے روک تھام کے لئے عملی اقدامات کرنے چاہئیں۔ برادری کے رہنماؤں کو والدین کو تعلیم دینی چاہئے اور کم عمری کی شادی کو روکنا چاہئے۔ کمیونٹی ممبرز کو بھی اس کی تائید کرنی چاہئے۔
- شرکا کے متوقع ردعمل کی فہرست کچھ اس طرح سے ہوسکتی ہے۔
- جو لڑکیاں کم عمری میں شادی کرتی ہیں وہ اکثر اسکول سے نکل جاتی ہیں۔ اپنی تعلیم کے اہم سالوں سے محروم ہو جاتی ہیں۔
- اس کی وجہ سے، بطور بیوی، ان کے پاس بالغ ازدواجی تعلقات قائم کرنے کے لئے درکار علم، تجربہ اور مہارتیں محدود ہوتی ہیں۔ (یونیسف 2011)۔
- کم عمر میں شادی شدہ لڑکیاں اپنے شوہروں کے ساتھ ان کی زیادہ عمر کے اختلافات کا شکار ہوتی ہیں، اور زیادہ امکان ہے کہ ان کی شادی کا اہتمام اکثر ان کی مرضی کے بغیر کیا گیا تھا (مینیچ، بروس، اور گرین، 1998؛ ایرولکر، 2013؛ لائیڈ، 2005)۔
- کسی ایسے شخص کے ساتھ نکاح کرنا جس کے بارے میں آپ نہیں جانتے، آپ کا انتخاب کرنے میں کوئی کردار نہیں ہے، اور جو بڑی عمر کا ہے، نوجوان لڑکیوں کے لئے تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔ اکثر، ان کے پاس 'جنسی تعلقات اور تولیدی عمل یعنی اولاد پیدا کرنے کے بارے میں بہت کم معلومات ہوتی ہیں۔
- شادی کے بعد اکثر بچے پیدا کرنے کی توقع کی جاتی ہے، پہلے بچے کی پیدائش ہی سب سے زیادہ خطرناک ہے۔
- جو لڑکیاں 15 سال کی عمر سے پہلے ہی بچوں کو جنم دیتی ہیں ان میں بالغ عمر کی ماؤں کے مقابلے حمل سے 5 گنا زیادہ مرنے کا امکان ہوتا ہے۔
- 18 سال سے کم عمر لڑکیوں کے جسم ابھی بدل رہے ہوتے ہیں اور اس دوران حمل بہت خطرناک ہے۔ ڈاکٹروں کا مشورہ ہے کہ لڑکیاں اپنے بچے پیدا کرنے کی کوشش اس وقت تک نہ کریں جب تک وہ مکمل طور پر پختہ اور تیار نہ ہوں۔

سنانے کے لئے کہانیاں

پہلی کہانی

12 سالہ مریم کے والدین اپنی کم عمر بیٹی کی شادی ایک ایسے شخص سے کروانا چاہتے ہیں جس سے ان کو مالی فائدہ ہو۔

دوسری کہانی

18 سالہ جمیلہ اپنی تعلیم مکمل کرنے تک شادی کا انتظار کرنا چاہتی ہے۔

تیسری کہانی

20 سالہ اجوہ نے ابھی ابھی کالج کی تعلیم مکمل کی ہے۔اس کے سسرال والوں نے اس سے شادی کرنے کو کہا ہے۔

کم عمری کی شادیاں

بچوں کی شادی بنیادی طور پر ایک غیر قانونی اور ناجائز عمل ہے۔اس سے مراد ایسا عمل جس میں لڑکے اور لڑکی کی کم عمری (جوانی کی عمر تک پہنچنے سے پہلے) ہی ان کی شادی کر دی جاتی ہے۔ بین الاقوامی سطح پر، کم عمری کی شادی کو ایک مجرمانہ عمل کے ساتھ ساتھ انسانی حقوق کی پامالی بھی سمجھا جاتا ہے۔اسی طرح، پاکستان میں ایک فیڈرل چائلڈ میرج ریسٹرینٹ (Restraint) ایکٹ 1929 اور پنجاب چائلڈ میرج ریسٹرینٹ (Restraint) (ترمیمی) ایکٹ 2015 بھی موجود ہے اور سندھ چائلڈ میرجز ریسٹرینٹ (Restraint) ایکٹ 2013 شادی کی عمر طے کرتا ہے جو لڑکی کے لئے 16 سال اور لڑکے کے لئے 18 سال ہے۔اور اس سے کم عمر کی لڑکی یا لڑکے کی شادی کو غیر قانونی قرار دیا ہے۔ یہ قوانین کم عمری کی شادی کو قابل سزا جرم قرار دیتے ہیں۔افسوس کی بات یہ ہے کہ ان قوانین کے باوجود کم عمری کی شادیوں کی شرح میں کوئی خاص کمی واقع نہیں ہوئی۔ حالانکہ ان ترامیم کا نفاذ کیا گیا ہے، لیکن ملک میں بچوں کی شادیوں کے خلاف بہت کم کارروائی ہوئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں کم عمری کی شادیاں خاص طور پر دیہی اور پسماندہ علاقوں میں ہوتی ہیں جو ملک کی نوجوان خواتین کی جنسی، تولیدی، جسمانی صحت کو بری طرح متاثر کر رہی ہیں۔ پاکستان میں تقریباً ایک تہائی لڑکیوں کی 18 سال کی عمر سے پہلے ہی شادی ہو جاتی ہے۔ اطلاعات کے مطابق، پاکستان دنیا میں کم عمری کی شادی کی سب سے زیادہ تعداد والے ممالک میں شامل ہے۔ یونیسف کے مطابق (ڈیموگرافک اینڈ ہیلتھ سروے 2017-18ء رپورٹ پاکستان) 4٪ لڑکیوں کی شادی 15 سال کی عمر تک اور 18٪ لڑکوں کی شادی 18 سال کی عمر تک کی جاتی ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ، پاکستان میں بچوں کی جبری شادیوں کی شرح میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ ملک میں متعدد سماجی وثقافتی وجوہات کی بنا پر نوجوان لڑکیوں کی بڑی تعداد 18 سال سے کم عمر میں شادی کرنے پر مجبور ہے۔ برطانیہ میں جبری شادی یونٹ کے مطابق، 439 کیسز کے ساتھ پاکستان 2017 میں چار ممالک میں پہلے نمبر ہے جہاں کیسز سب سے زیادہ ہیں۔ باقی تین ممالک میں بنگلہ دیش، صومالیہ اور ہندوستان شامل ہیں۔

اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا ہے کہ بچوں کی شادی خواتین کو بچپن، تعلیم، صحت او دیگر مواقع سے محروم کرتی ہے۔ بنیادی انسانی حقوق کی پامالی کے علاوہ، وہ انہیں جسمانی، ذہنی اور جنسی زیادتی کے بڑے خطرے سے دوچار کر دیتی ہے۔

جب لڑکیوں کی کم عمری میں شادی ہو جاتی ہے تو، انہیں گھریلو تشدد، ابتدائی حمل اور غذائی قلت کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔ یونیسف کے مطابق، ان بچیوں کے لیے جن کی شادی کم عمری میں ہو جاتی ہے گھریلو تشدد، ابتدائی حمل اور میریٹل

ریپ (Marital Rape) کا خطرہ تشویشناک حدتک بڑھ جاتا ہے۔کم عمری/بچپن کی شادی کی وجہ سے،لڑکیوں کی بڑی تعداد اسکول چھوڑ جاتی ہےاوردوسری طرف، وہ روزگار کے بہت کم مواقع سے لطف اندوز ہوتی ہیں۔

یہ امر قابل ذکر ہے کہ پاکستان میں زچگی اور بچوں کی اموات کاتعلق کم عمری کی شادیوں سے ہے۔حمل اور بچے کی پیدائش کے دوران 15 سے 19 سال کی عمر کی لڑکیوں میں موت کی سب سے بڑی وجہ کم عمری کی شادی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کم عمری کی شادی معاشرتی واقتصادی اورتعلیمی محاذوں پرلڑکیوں کی حیثیت اورخودمختاری کوگھٹاتے ہوئے، چھوٹی دلہنوں پر وسیع اور مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔انتہائی غربت،صنفی عدم مساوات، پدرانہ رسم ورواج،ثقافتی نظریات،تعلیم اورشعور کا فقدان اس نقصان دہ رواج کی بنیادی وجوہات ہیں۔ یہ واضح ہے کہ یہ نظام کم عمرلڑکیوں کواس وقت تک جکڑے رکھے گا جب تک کہ اس جرائم پیشہ عناصر اوراس سے جڑے معاونین کوموثر انداز میں اکھاڑ نہ پھینکا جائے۔خبروں کے مطابق، پاکستان میں 2011 سے 2020 کے دوران کم وبیش 140 ملین سے زیادہ نابالغ لڑکیوں کی شادیاں ہوئی ہیں۔

لہٰذا، یہ وقت آ گیا ہے کہ ہم سبھی لڑکیوں اورنوجوان خواتین کوجلد شادی سے بچانے کے لئے نتیجہ خیز حکمت عملی اپنائیں۔کم عمری کی شادی کے خاتمے کے لئے خواتین کو بااختیار بنائیں، بیداری پروگراموں اور قانون کے موثر نفاذ وعمل درآمد سے طویل المیعاد پالیسیوں کی ضرورت ہے۔لہذا،حکومت کو باضابطہ تعلیم،مہارت میں اضافے اورتربیت کے ذریعے نوجوان خواتین کو بااختیار بنانے کے لئے ٹھوس کوششیں کرنی چاہیں۔ریاستی اداروں کوصحیح معنوں میں قوانین کے نفاذ پر کام کرنا چاہئے۔سب سے اہم بات یہ ہے کہ میڈیا،سول سوسائٹی اورغیر سرکاری تنظیموں کو پاکستان بھرمیں مجموعی طور پر کم عمری کی شادی کے سنگین نتائج کے بارے میں شعور اجاگر کرنے میں اپنا کلیدی کردار ادا کرنا ہوگا۔

پائیدار ترقیاتی مقاصد بنیادی طور پرصنفی مساوات اورخواتین کو بااختیار بنانے،کم عمری اور جبری شادیوں سمیت ہرطرح کے تباہ کن روایات کوختم کرنے پر مرکوز ہیں لہذا،حکومت کو لازمی طور پر مذکورہ ایس ڈی جی کے بروقت اور موثر نفاذ کے لئے اقدامات شروع کرنے چاہئیں تاکہ لڑکیوں کے بچپن،تعلیم اورصحت کے حق کی ضمانت ہوسکے معاشرتی واقتصادی حیثیت،تعلیم کی سطح اور معاشرتی تناظر بھی لڑکی کی جلد شادی کے امکان متاثر کرتا ہے۔غریب ترین ممالک میں بچیوں کی شادی کی شرح سب سے زیادہ ہے اورپھر غریب گھرانوں میں بچیوں کی شادی سب سے زیادہ عام ہے کیونکہ ان کے پاس لڑکیوں کے لئے متبادل سرمایہ کاری کرنے کے لئے وسائل اورمواقع کم ہوتے ہیں۔دوسرے پس منظر میں، والدین شادی کے اخراجات کا اندازہ کر کے خوف زدہ ہوتے ہیں اور جلد ہی بیٹیوں کی شادی کا فیصلہ کرتے ہیں کیونکہ انہیں معاشی بوجھ کے طور پر دیکھا جاتا ہےاور یہ سمجھا جاتا ہے کہ ان کی شادی سے یہ بوجھ ٹل جاتا ہے۔جب والدین اپنی بیٹی کی شادی کرتے ہیں توان کے لئے یہ انتخاب کرنے کی اکثر معاشی اورمعاشرتی وجوہات ہوتی ہیں۔

شرکت اور فیصلہ کرنا

جب کوئی لڑکی اپنی زندگی کے بارے میں فیصلے کرسکتی ہے اورانتقام یا تشدد کے خوف کے بغیر ان فیصلوں پرعمل کرسکتی ہے تو ایک لڑکی کے پاس آواز ہوتی ہے اور جن کے پاس آواز نہ ہو، وہ صنفی عدم مساوات کا شکار ہوکر اپنی ہی زندگی کے معاملات سے ہرطرح شرکت اورفیصلہ سازی سے محرم ہوجاتی ہے۔وہ بچیاں جن کی شادیاں جلد ہوجاتی ہیں اکثر ایک سے زیادہ مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔وہ اکثر غریب اورکم عمر اورکم تعلیم یافتہ ہوتی ہیں۔اس طرح ان کی فیصلہ سازی کی صلاحیت کم ہوجاتی ہے۔بچپن کی شادی ایک لڑکی کو اپنے شوہر اور اکثر سسرال کے زیر سایہ رکھتی ہے،جس سے وہ اپنی رائے تشکیل دینے اوراپنے منصوبوں اورخواہشات کے حصول کی صلاحیت کومحدود کر بیٹھتی ہے۔

شادی شدہ لڑکیاں عام طور پراسکول سے باہر ہوتی ہیں۔اوران کی خواندگی کی وجہ سے مالی مہارتیں محدود ہوجاتی ہیں۔انھیں اسکول جاری رکھنا چاہئے یا واپس جانا چاہئے۔یہ فیصلے اس کے اپنے ہاتھ نہیں رہتے۔(ملہوترا ایٹ ال۔2011؛ بران برطانیہ 2011 وگلسٹین 2013) تعلیم کی کمی کی وجہ سے لڑکیوں کو اپنے اوراپنے بچوں کی صحت اورفلاح وبہبود سے متعلق معلومات تک رسائی حاصل کرنا بھی مشکل ہوجاتا ہے(ابوغیثہ اورکلاسن 2004؛ سیمبا ایٹ ال۔2008)۔

صحت

کم عمری میں شادی بہت سے طریقوں سے ایک لڑکی کی جسمانی اور ذہنی تندرستی کو متاثر کر سکتی ہے۔ اس میں سے کچھ پر گذشتہ حصوں میں روشنی ڈالی گئی ہے۔ جو لڑکیاں شادی شدہ ہیں وہ غذائی قلت، تنہائی اور افسردگی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ کم عمری کی شادی بھی ناقص جنسی اور تولیدی صحت سے وابستہ ہے۔ چھوٹی دلہنیں اکثر اپنے شوہر کے ساتھ محفوظ جنسی عمل سے قاصر رہتی ہیں جس کی وجہ سے وہ ایچ آئی وی سمیت جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کے خطرے میں ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ کم عمری کا حمل بھی انہیں خطرے میں ڈال سکتا ہے۔

بہت سی بچیوں کو شادی کے فوراً بعد حاملہ ہونے کے لئے اپنے شوہر اور سسرال کے دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جس کی وجہ سے کم عمری میں ہی حمل ہو جاتا ہے۔ وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ بچوں کی پیدائش میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور پیدائش کے درمیان وقفہ بھی غیر صحت مند حد تک کم ہوتا ہے۔

شادی کی عمر

بلوغت ایک فطری عمل ہے جو مختلف افراد میں مختلف عمر میں سامنے آتا ہے۔ عالمی سطح پر انسانی رویوں پر ہونے والی تحقیق سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ دنیا کے سرد علاقوں اور آب و ہوا میں رہنے والی لڑکیاں اور لڑکوں کی نسبت جو دنیا کے گرم حصوں میں پیدا ہوتے اور رہتے ہیں، وہ بلوغت کو پہلے ہی پہنچ جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر، جو لوگ مشرقی وسطی عرب ممالک میں رہتے ہیں، ان کے مقابلے میں شمالی یورپی ممالک میں رہنے والے جلد بلوغت کے دور میں قدم رکھتے ہیں۔

تاہم، شادی کے لئے مناسب عمر کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لئے بلوغت کی عمر کو پہنچنے کو واحد معیار نہیں سمجھا جا سکتا۔ دوسرے عوامل جیسے کسی شخص کی پختگی، اچھے برے میں تمیز، سمجھنے کی صلاحیت، زندگی کے اہم فیصلوں میں اس کی شمولیت کو بھی دھیان میں رکھنا ضروری ہے۔

دوسرے جانداروں کی طرح، انسان بھی مسلسل تبدیلی اور نشو ونما کے عمل سے گذرتا ہے۔ اس قدرتی عمل کو اونچائی، وزن، عادات، مہارت اور معاشرتی، معاشی اور جذباتی طرز عمل میں تبدیلی کو واضح طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔ ان تمام نمونوں پر نفسیات اور دیگر متعلقہ علوم کی وسیع پیمانے پر مطالعہ اور گفتگو کی گئی ہے۔ آیت اللہ خمینی رحم اللہ علیہ نے اس طرح 'پختگی' کی تعریف کی ہے: 'پختگی سے مراد ہے کسی کے معاملات میں ذہن اور ذہانت کی موجودگی، کسی کے مال کو بچانے کی صلاحیت اور فیصلہ کن انداز میں خرچ کرنے میں کسی کی سمجھداری ہے۔ لڑکیوں کے لئے، پختگی کی وضاحت اس طرح کی جا سکتی ہے: 'ایک اچھی زندگی کا انتظام کرنے کی صلاحیت، اس کی زچگی اور بچوں کی پرورش کی ذمہ داری کو قبول کرنے کی ساتھ ساتھ معاشرتی سلوک کی موزوں مہارتیں شامل ہیں'۔

مذکورہ بالا تعریفوں سے ہم دیکھ سکتے ہیں کہ اگر چہ کوئی شخص بلوغت کی عمر کو پہنچ چکا ہو اور اسلامی عملی قوانین کے مطابق، نماز (نماز) اور صوم (روزہ) اب اس پر واجب ہو، لیکن اگر وہ معاشرتی طور پر متحرک اور معاشی طور پر نتیجہ خیز نہیں تو پھر اسے نوعمر قرار دیا جا سکتا ہے، لیکن 'بالغ' نہیں۔

لڑکیوں کی شادی کی مناسب عمر، ان کی ذہنی اور نفسیاتی پختگی پر بھی منحصر ہے۔ لہذا، شادی کے لئے جو چیز ضروری ہے وہ اس کی پختگی اور تیاری ہے۔ خواہ کوئی شادی کے لئے قانونی عمر کو پہنچا ہو یا نہیں! جغرافیائی اور علاقائی حالات اور اصولوں کے ساتھ ساتھ آج کل کے نوجوانوں کی ضروریات کو بھی نظر انداز کرنا بہت بڑی بھول ہوگی اور اس غفلت سے بہت سے مسائل پیدا ہوں گے۔

سیشن 29

بچوں کی جسمانی سزا

سیشن 29

بچوں کو جسمانی سزا دینا

وقت:1 گھنٹے

مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- جسمانی سزا کے معنی، اس کی اشکال اور طلبہ پر اس کے اثرات کو سمجھ سکیں۔
- جسمانی سزا اور مثبت نظم وضبط کے بارے میں اپنے تجربات پر علم کا اطلاق کر سکیں

درکار اشیاء

فلپ چارٹ، مارکر

سیشن کے مراحل

سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت:15 منٹ

- تربیت کار کی نوٹس پر سزا کی مختلف اقسام لکھے اور ایک ٹوپی یا ٹوکری میں ڈال دے۔
- مجھے پکڑنا (کھیل) شرکا میں سے دو رضا کاروں کا انتخاب کریں
- کھیل کے آغاز میں تربیت کار شرکا کو وضاحت کریں کہ وہ جو بھی کرے گا، شرکا اس کی تقلید کریں گے۔
- جو شرکا تربیت کار کی نقل کرنے میں نا کام ہوں گے انہیں سزا دی جائے گی۔
- سزا کے مستحق شرکا ٹوکری سے ایک پرچی نکال کر اپنے لئے خود سزا کا انتخاب کریں گے۔
- ایک رضا کار سامنے کھڑا ہو کر مشاہدہ کرے۔ نقل کرنے میں نا کام ہونے والے شرکا کی نشاندہی کرے۔
- دوسرا رضا کار پرچی پہ لکھی ہوئی سزا کا انتظام کرے۔ کھیل اس وقت تک دہرایا جائے جب تک کہ کوئی فاتح قرار نہ پائے۔
- فاتح کو انعام دیا جائے گا تاہم، اگر تمام شرکا کھیل میں نا کام ہو جاتے ہیں تو پھر سب کو سزا ملتی ہے اور کھیل ختم ہو جائے گا۔

دوسرا مرحلہ

جوڑوں میں کام

وقت:15 منٹ

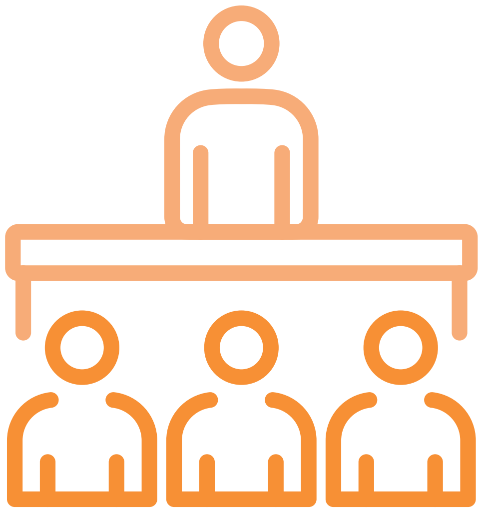
- شرکا کو جوڑوں میں اپنے ذاتی تجربے کو پیش کرنے کے لئے کہیں۔ جب انہیں ڈسپلن کے لئے جسمانی سزا دی گئی تھی۔
- انہیں اس پر تبادلہ خیال کرنے دیں کہ اس سے انہیں کیسا محسوس ہوا۔ آیا سزا نے انہیں تبدیل ہونے پر مجبور کیا تھا؟
- 4 سے 5 شرکا کو اپنے ذاتی تجربات بڑے گروپ کے ساتھ شیئر کرنے کے لئے کہیں (صنف کے سلسلے میں حساس رہیں)
- یہ کہتے ہوئے نتیجہ اخذ کریں کہ ہم سب کو ایک وقت میں جسمانی سزا دی گئی ہے۔
- ہمارے پاس مختلف تجربات ہیں جن پر ہم آگے چل کر بات کریں گے۔

تیسرا مرحلہ

گروپ ورک

وقت:30 منٹ

- شرکا کو 3 گروپ بنانے کے لئے کہیں۔ ہرگروپ میں ایک استاد/ والدین اورایک بچے کا کرداردیں
- ان سے اخذ کروائیں کہ جب وہ اسکول میں ہوتے تھے توانہیں کیسا محسوس ہوتا تھا؟
- ان سے کہیں کہ وہ جسمانی سزاؤں کے بارے میں اپنے تجربات پیش کریں۔
- ہرگروپ میں، ایک استاد، دوسرا والدیا والدہ اور تیسرا فرد بچہ ہونا چاہیے۔
- شرکا کوان کے مختلف کرداروں کے حوالے سے اسکول میں دی جانے والی جسمانی سزاؤں کے بارے میں صرف ان کے جذبات بیان کرنے کو کہیں۔



مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں:

- والدین یا استاد کی حیثیت سے، کسی بچے کو جسمانی سزا دینے کے بعد آپ نے کیسا محسوس کیا؟
- بچپن میں، جسمانی سزا ملنے کے بعد آپ کو کیسا لگتا تھا؟

چوتھا مرحلہ

انفرادی کام/ بات چیت

وقت:20 منٹ

شرکا کو اپنے کارڈ ایک ہی فلپ چارٹ یا دیوار پر لگانے کے لئے کہیں۔

شرکا کو ملنے والی جسمانی سزاؤں کے منفی اثرات کے بارے میں یاددلاتے ہوئے جسمانی سزا پر گفتگو کریں۔

ہر ایک کو جسمانی سزا کے اثرات ایک سٹکی نوٹ کارڈ پر لکھنے اور اسے دیوار پر لگے فلپ چارٹ پر چسپاں کرنے کو کہیں۔

جب شرکا اپنے خیالات کا اظہار کرلیں اور سارے کارڈز چارٹ پر لگ جائیں اس کے بعد، سہولت کار یہ سوالات پوچھیں:

- کیا کسی ایسے عمل کا سہارا لینے میں کوئی فائدہ ہے جس سے فائدے سے زیادہ نقصان پہنچے؟
- اپنے اسکولوں اور گھروں میں جسمانی سزاؤں کو روکنے کے لئے ہمیں کیا کرنا چاہئے؟

ان سوالات کے جوابات فلپ چارٹ پر نوٹ کریں اور انہیں حوالے کے طور پر دیوار پر چپکا ئیں۔

بچوں کو پہنچنے والے نقصانات کے سبب جسمانی سزاؤں کو ختم کرنے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے سیشن کا خلاصہ بیان کریں۔

پانچواں مرحلہ

گروپ ورک/ بات چیت

وقت:30 منٹ

- شرکا کو تین گروپس میں تقسیم کریں۔
- شرکا کو جسمانی سزا اور مثبت نظم وضبط کے بارے میں معلومات کن طریقوں سے پہنچانی چاہیے؟
- مثالوں کے طور پر کیس اسٹڈیز گروپس میں تقسیم کریں۔ گروپس میں شرکاء سے پوچھیں کہ انہیں جو کیس اسٹڈی دی گئی ہے اس پر بات چیت کریں اور اگر اس بات پر متفق ہوں کہ انہیں کبھی ایسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑے تو وہ کیا کریں گے؟
- شرکا سے اپنی تجاویز لکھنے اور انہیں پیش کرنے کے لئے کہیں۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

کیس اسٹڈی 1

ماریہ 5 گریڈ کی طالبہ ہے۔ اس کے والدین بہت غریب اور دائمی بیمار ہیں۔ ماریہ کلاس میں ہمیشہ پریشان رہتی ہے، جب بھی استاد کلاس سے باہر چلا جاتا ہے تو سب کو پریشان کرتی ہے۔ وہ شور مچاتی ہے اور پوری کلاس کے ماحول کو خراب کرتی ہے۔

رہنمائی کے لئے سوالات:

- بنیادی مسئلہ کیا ہے؟
- ماریہ کے حوالے سے اساتذہ کا نقطہ نظر کیسا ہونا چاہئے؟
- ماریہ کے ہم جماعتوں کا اس کی حمایت میں کیا کردار ہے؟

کیس اسٹڈی 2

فاطمہ اور رضیہ پانچویں جماعت کی طالبات ہیں۔امتحان کے آخری دن ہیں وہ دوپہر کے سیشن کے لئے جلدی پہنچی ہیں۔اساتذہ نے انہیں دیکھا کہ وہ امتحانی کمرے میں داخل ہوتے ہی ایک دوسرے سے ملنے کے لئے بھاگی ہیں۔ استاد نے دونوں کو سزا دی ہے۔ دونوں لڑکیاں روئیں اور ان کے چہرے جو خوش اور روشن تھے اچانک اداس اور آنسوؤں سے تر ہو گئے ہیں۔استاد نے یہ کہہ کر اپنے اس اقدام کا جواز پیش کیا ہے کہ دوران امتحان ملنے کے لیے بھاگنے سے انضباطی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

رہنمائی کے لئے سوالات

- استاد کے سلوک کے بارے میں آپ کا تبصرہ کیا ہے؟
- استاد اور کس طریقے کا استعمال کر کے اس صورت حال کو حل کر سکتا تھا تا کہ لڑکیوں کو سبق ملے؟

کیس اسٹڈی 3

اسکول میں فرضی امتحانات کے آخری پرچے کے دوران، طلبا دوپہر کے لئے کتابیں نہیں لاتے تھے کیونکہ انھوں نے یہ سمجھا تھا کہ ان کے امتحانات کے بعد کلاسز نہیں ہوں گی۔تاہم، ان کی کیمسٹری کی استانی رضیہ نے آخری پرچے کے بعد بھی کلاس لینی تھی۔جب اسے معلوم ہوا کہ طلبا مطالعے کے لئے کتابیں نہیں لائے ہیں تو، اس نے سوچا کہ انھوں نے اپنی جماعت سے جان چھڑانے کے لئے جان بوجھ کر اپنی کتابیں گھر چھوڑ دیں۔ وہ فوراً ہیڈ ٹیچر کے پاس معاملہ لے گئی۔ ہیڈ ٹیچر نے لڑکیوں کو گھنٹوں اپنے دفتر کے سامنے تپتی دھوپ میں کھڑا رکھا۔بچوں کو بھوک لگی، بہت برا لگا اور ذلت محسوس ہوئی کیونکہ وہاں سے گذرنے والا ہر شخص انہیں دیکھ کر ان پر مسکرا رہا تھا۔

رہنمائی کے لئے سوالات

- اساتذہ کے انداز میں کیا غلط تھا؟
- استاد نے کیا حاصل کیا؟
- اساتذہ صورتحال کو مختلف طریقے سے کیسے نمٹ سکتے تھے؟

لائحہ عمل

نوبالغ حلقے (گروپ) کیا ہیں؟

فعال طور پر سیکھنے اور اس میں مشغول ہونے کے لئے اسکول کی سرگرمیوں سے کسی بھی پروگرام میں حصہ لینے والے نوبالغ افراد کو اپنے آپ کو محفوظ، شامل اور قابل قدر محسوس کرنے کی ضرورت ہے۔ جب وہ ایک ساتھ وقت گذارتے ہیں، جب وہ مل کر کام کرتے ہیں، کھیلتے ہیں اور تفریح کرتے ہیں تو انہیں اپنے ساتھیوں کے ساتھ رابطہ قائم کرنے، پیغام رسانی، ٹیم ورک اور دیگر مہارتوں کی مشق کرنے کا موقع فراہم کرنا چاہیے۔ان مثبت تعلقات کو فروغ دینے کے لئے تربیت کاروں کو ان نوعمر افراد کی مدد کرنی چاہئے جو اپنے پروگراموں میں ایک ساتھ آکر 'نوعمر حلقے' ('circles') تشکیل دیتے ہیں۔ 7-15 نوبالغ افراد کا گروپ جو باقاعدگی سے سیکھنے، تفریح یا لطف لینے کے لئے سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں۔ انہیں دباؤ سے بچنے کا موقع ملے گا، مہارت پر عمل پیرا ہوں گے، اظہار خیال کریں گے، مل کر کام کریں گے، اور اپنی برادری، کمیونٹی میں عملی اقدامات اٹھا پائیں گے۔

اگر نوبالغ افراد اس بات پر ترجیح دیں کہ گروپ کا نام تبدیل کیا جائے تو وہ 'حلقہ' کی بجائے دوسرا نام استعمال کر سکتے ہیں۔ دوسرے ناموں میں 'ٹیم'، " گروپ'، اور ' کلب شامل ہیں۔'یا، نوبالغ افراد کو اپنے حلقے کے لئے اپنا نام بھی دے سکتے ہیں۔

ایک 'حلقہcircleکیوں'؟

حلقے میں سب ایک جیسے ہوتے ہیں۔کوئی اس میں زیادہ اہم نہیں ہوتا ہے۔ ہر ممبر اپنے خیالات اور صلاحیتیں سامنے لاتا ہے،اور انہیں بنانے میں مدد کرتا ہے۔ایک دوسرے کو سننے اور ان کی مدد کرنے سے حلقے میں باہمی ربط پیدا ہوتا ہے۔ سب گروپ کے مشترکہ اہداف کے حصول کے لئے مل کر کام کرتے ہیں۔ یہ انہیں متحد کرتا ہے۔مثال کے طور پر،ایک حلقے کے ممبران مشترکہ شناخت کو فروغ دیتے ہیں، یہاں تک کہ اگر ان کی نسلی، مذہبی، ذات پات یا دیگر شناختیں مختلف ہوں پھر بھی وہ مل جل کر کام کرتے ہیں۔اس مشترکہ شناخت کو احتیاط کے ساتھ فروغ دینے کی ضرورت ہے۔

حلقے مضبوط ہوتے ہیں اور اس کی وجہ ان کا لچک دار ہونا ہے۔اگر کوئی نیا نوبالغ شامل ہوجاتا ہے تو، حلقہ اسے برابر ممبر کے طور پر اسے شامل کرنے کے لئے آگے بڑھتا ہے۔اگر کسی نوجوان کو اپنے کنبے، کام، یا دوسرے حالات میں جواب دینے میں مدد کے لئے سرکل سے الگ ہونے کی ضرورت ہو تو اس سے، حلقہ سکڑ جاتا ہے لیکن برقرار رہتا ہے۔

سرکل میں کون مل کر کام کرے؟

سائز

سرکل کا سائز چھوٹا رکھیں۔نوعمروں کے حلقوں میں 7 سے 15 ممبر شامل ہوسکتے ہیں۔اس سائز کے حلقے تمام شرکا کو سیشنز کے دوران اپنے خیالات اور آرا کا پیش کرنے کا موقع دیتے ہیں۔وہ تربیت کاروں کی ہر شریک کار کو جاننے، ان کی مدد فراہم کرنے، اور ان کی صلاحیتوں، مفادات اور ضروریات کو پہچاننے میں بھی مدد کرتے ہیں۔اگر کسی حلقے میں 15 سے زیادہ افراد موجود ہیں تو، شرکا اس سرکل سے اپنے تعلق میں کمی محسوس کرسکتے ہیں، اور سہولت کاروں کے لئے سرگرمیوں کا انتظام کرنے اور شرکاء کو مصروف رکھنا مشکل بن سکتا ہے۔

عمر

نوعمر افراد کا ان کی عمر کے مطابق گروپ بنائیں۔اس طرح گروپ اچھی طرح کام کرنے کے قابل ہوں گے۔اس طرح سرگرمیوں کو ان کی دل چسپیوں اور صلاحیتوں کے مطابق تربیت دیا جاسکے گا۔ جب نوعمر اپنی عمر کے لوگوں کے ساتھ ہوتے ہیں، تو وہ زیادہ بہتر محسوس کرتے ہیں اور وہ اعتماد سے ہر موضوع پر بات کرسکتے ہیں۔

صنف: ایک ہی صنف پر مشتمل حلقے اکثر بہترین کام کرتے ہیں۔ حلقے نوعمر لڑکوں اور لڑکیوں کو محفوظ مقام فراہم کرتے جہاں وہ ایسے موضوعات پر بات کرسکتے ہیں جوان کے نزدیک اہم، حساس اور زندگی کے ان پہلوؤں کا احاطہ کرتے ہوں جوان کی تعمیروترقی کے لئے اہم ہیں۔ایک ہی صنف کے گروپ تشکیل دینا اس لئے بھی محفوظ ہوسکتا ہے کیونکہ بعض صورتوں میں لڑکیوں اور لڑکوں کا مل کر کام کرنا قابل قبول نہیں سمجھا جاتا-

تنوع

متنوع حلقے تشکیل دیں۔صنف اور عمر سے بالاتر ہوکر حلقوں کو متنوع ہونا چاہئے اور نوبالغ افراد کو مختلف صلاحیتوں، پس منظر اور تجربات سے ہم عمر افراد کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کا موقع دینا چاہئے۔حلقوں کو جامع ہونا چاہئے، اور کبھی بھی امتیازی اصولوں یا رویوں کو تقویت نہیں دینی چاہئے۔متنوع حلقے تشکیل دیتے ہوئے، یہ بھی خیال رکھنا چاہئے کہ ایسے حالات پیدا نہ کریں کہ جنہیں نوعمر محفوظ طریقے سے سنبھالنے کے لئے تیار نہ ہوں۔مثال کے طور پر:

نوجوانوں کی شرکت میں پوشیدہ رکاوٹوں کو دور کریں۔بعض حالات یا پس منظر میں،نو بالغ افراد مختلف عمر، جنس، کردار یا دوسرے گروپس کے نوعمر افراد کے ساتھ سرگرمیوں میں حصہ لینے میں ان کے اہل خانہ یا ساتھیوں سے تعاون نہیں کر سکتے ہیں۔یا ان کی حمایت نہیں کر سکتے۔مثال کے طور پر، بڑی عمر کے نوجوانوں کو حلقوں میں شامل ہونے پر کم عمر کو شرمندگی یا تکلیف ہوسکتی ہے۔نو بالغ افراد جو شادی شدہ ہیں یا والدین ہیں، اور انہیں اپنی برادریوں میں بڑوں کی حیثیت سے دیکھا جاتا ہے، ان کے میاں بیوی کی طرف سے ان لوگوں کے ساتھ کھیلنے کی اجازت نہیں ہوسکتی جو ابھی غیر شادی شدہ ہیں یا بچے سمجھے جاتے ہیں۔ان معاملات میں،مخصوص گروپس کیلئے الگ الگ حدیں۔نو بالغ افراد کی شرکت میں رکاوٹوں کو کم یا دور کرنے کے لئے حکمت عملی بنائیں۔

نو بالغ افراد کو بھی اپنے اصول وضع کرنے کا موقع فراہم کرنے سے ان میں اپنے حلقے کی ملکیت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔جب وہ مل کر اپنا کام شروع کرتے ہیں تو محفوظ محسوس کرتے ہیں۔جب نو بالغ افراد کو اپنے کام میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو گروپ کے اصول بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔وہ باہمی مکالمے کے لئے ایک حوالہ فراہم کرتے ہیں۔اگر ممکن ہو تو، گروپ کے قواعد کو ہر سیشن کے دوران لکھ لیا جائے اور کسی واضح مقام پر لگا دیا جائے۔

اپنے گروپ کے قواعد کا فیصلہ کرنے کے لئے، ہر حلقے کے لئے ان سوالات کے جوابات دینا ضروری ہے:

- ہر ایک کو یکساں طور پر شامل ہونے کا احساس کرنے کے لئے ہم کیا کریں گے (کیا نہیں)؟
- کیا ایسے الفاظ، ایک دوسرے سے بات کرنے کے طریقے، یا دوسرے اقدامات جو ہم اپنے حلقوں میں کبھی استعمال نہ کرنے پر راضی ہیں؟
- کیا ایسی چیزیں ہیں جو ہم اپنے حلقوں میں ہمیشہ کریں گے یا نہیں کریں گے؟
- کیا ایسی چیزیں ہیں جو ہم ہمیشہ اپنے حلقوں میں لائیں گے یا کبھی نہیں لائیں گے؟
- ہم کیا کہیں گے یا نہیں، اگر کوئی ایسی بات کہے جس سے ہم اتفاق نہیں کرتے ہیں؟
- اگر کوئی دیر سے پہنچے تو ہم کس طرح اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ اسے خوش آمدید کہا جائے۔اس سرگرمی میں رکاوٹ ڈالنے کو روکنے کے لئے اسے کیا کرنا چاہیئے جو ہم پہلے ہی کر رہے ہیں؟
- اگر کوئی خیال یا ان کی بنائی ہوئی چیزوں کو پیش کرتا ہے (جیسے ڈرائنگ یا کولاژ)، تو ہم کس طرح اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ ہم ان کی حوصلہ افزائی اور احترام کریں؟
- ہم اپنے سیشن میں جو کچھ کرتے ہیں اس کے بارے میں ہم اپنے حلقے کے باہر دوسروں کے ساتھ کیسے بات کریں گے؟ کیا ایسی چیزیں ہیں جن کے بارے میں ہم اپنے حلقہ میں تبادلہ خیال کرتے ہیں لیکن ہم انہیں نجی یا خفیہ رکھنے پر راضی ہیں؟

نو بالغ افراد کو ان کے اپنے خیالات کا استعمال کرنے کا موقع دیں۔جب وہ ان کے اصولوں پر تبادلہ خیال کریں اور ان سے اتفاق کریں۔تاہم، اس بات کو یقینی بنائیں کہ قواعد انسانی حقوق کے اصولوں کے مطابق ہوں۔خاص طور پر شمولیت اور غیر امتیازی سلوک کا حق مدِنظر رکھا جائے۔گروپ قواعد کی مزید مثالیں پیش کرے جو حلقوں کے لئے مختلف مراحل میں بہتر کام کر سکتے ہیں۔

چونکہ چاروں مراحل میں سے کسی ایک میں بھی حلقے جاری ہیں، ممبروں کو جائزہ لینے والے گروپ قواعد کی سرگرمیوں کے لئے اپنے قواعد کو استعمال کرنے میں ہونے والی پیشرفت پر تبادلہ خیال کرنے کے لئے وقت نکالنا چاہیے۔جیسا کہ قواعد طے کرنے اور ان پر نظر ثانی کے سلسلے میں ہوا تھا، نوعمر افراد کے لئے حلقے (حلقے کی شروعات یا خود کو جاننے کے مرحلے میں) ابتدا میں ہی ایک سیشن کے دوران اصول طے کر لیں۔ایسے حلقے جو کچھ عرصے سے کام کر رہے ہیں (جو رابطہ کاری اور عملی اقدامات کے مرحلے میں ہیں) اصولوں پر نظر ثانی کرنے کے لئے پورے سیشن کا اہتمام کر سکتے ہیں۔

تربیت کار یہ بھی تجویز کر سکتے ہیں کہ ایک نو بالغ حلقہ اپنے گروپ کے قواعد پر نظر ثانی کرے اگر وہ ایک ساتھ سرگرمیوں میں حصہ لینے کے دوران مشکلات یا اختلاف رائے سامنے لائیں۔یا اگر کسی ممبر کو کسی بات سے تکلیف محسوس ہوتی ہے تو وہ اپنی شکایات پیش کرے۔حلقے میں نوجوان اپنے اپنے معاہدوں کا حوالہ دیتے ہوئے اس بات کی شناخت کر سکتے ہیں کہ انہوں نے قواعد کو کامیابی کے ساتھ استعمال کیا یا نہیں کیا۔اس کے علاوہ ممکنہ تبدیلیوں پر بھی تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔وہ اپنے معاہدے سے قواعد کو واضح یا تبدیل کرنے کے علاوہ نئے قواعد شامل یا کچھ حذف کر سکتے ہیں۔اس سے نوجوانوں کو یہ بھی موقع مل جاتا ہے کہ وہ اپنے علم اور مہارتوں پر نظر ثانی کریں۔

معاون حلقے

تربیت کار مضبوط حلقوں کی تشکیل میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ نوبالغ افراد کو اپنے حلقوں میں محفوظ محسوس کرنے میں مدد دیتے ہیں، تاکہ حلقے ایک ایسی جگہ بن جائیں جہاں نوعمر مشکل تجربات سے محفوظ ہو جائیں، تناؤ سے بچ جائیں اور دوسرے انہیں قدر کی نگاہ سے دیکھیں۔ ایک مضبوط حلقہ ایک ایسی جگہ ہے جہاں نوبالغ افراد اپنے خیالات اور آراء کا اظہار کر سکتے ہیں، نظریات کی جانچ کر سکتے ہیں، تجربہ کر سکتے ہیں اور شرمندگی محسوس کیے بغیر نیا کام کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ ایک مضبوط حلقے میں، نوبالغ افراد تنازعات، اختلاف رائے اور مایوسیوں کو مثبت تعلقات اور سیکھنے میں بدل سکتے ہیں۔

سہولیات فراہم کرنے والے کچھ انتہائی اہم کام نوبالغ افراد کی حفاظت کے لئے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ مضبوط حلقے سیشنز اور سرگرمیوں کے مراحل کی منصوبہ بندی کرتے ہیں جو نوعمر افراد کے کام کے لئے ڈھانچہ اور معمول بناتے ہیں جن کی مدد سے انہیں سیکھنے اور عملی اقدامات اٹھانے کا موقع بھی ملتا ہے۔ تربیت کار کے کردار کے ان اہم پہلوؤں کے لئے حکمت عملی اور اقدامات میں تربیت کار کی رہنمائی کے دوسرے حصے شامل ہیں۔ نوبالغ افراد کے ساتھ اور ان کے تمام کاموں میں، تربیت کار ہمیشہ:

- نوعمر افراد کی فلاح و بہبود، سیکھنے، ایک دوسرے اور ان کے آس پاس کی دنیا کے ساتھ مثبت مصروفیت کی تائید کے لئے دس کلیدی طریقوں کا استعمال کریں۔
- ان کے پروگرام کوآرڈینیٹر کے ساتھ باقاعدگی سے بات چیت کریں اور ضرورت پڑنے پر مدد طلب کریں۔
- پروگرام کوآرڈینیٹرز کی مدد سے معاشرے میں نوبالغ افراد بڑوں کے ساتھ باقاعدگی سے بات چیت کریں۔

جسمانی سزائیں

تعارف

کوئی سزا جس میں جسمانی طاقت کا استعمال ہو اور کچھ حد تک درد یا تکلیف کا سبب بنے جسمانی سزا کہلاتی ہے۔ بیشتر بچوں کو ہاتھ یا کوڑے، چھڑی، بیلٹ، جوتے وغیرہ سے مارنا اس کی مثالیں ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں بچوں کو لات مارنا، ہلا دینا یا پھینکنا، نوچنا، چوٹنا، جلانا، کھرچنا یا جبری ادخال (مثال کے طور پر، بچوں کے منہ صابن سے دھلنا یا کچھ نگلنا زبردستی کرنا بھی شامل ہیں۔ جسمانی سزا کی دیگر غیر جسمانی شکلیں بھی ہیں۔ ان میں ظالمانہ اور ہتک آمیز رویہ شامل ہیں جو بچوں کے حقوق کے کنونشن کے خلاف ہیں۔ ان سزاؤں میں بے عزت کرنا، ذلیل کرنا، کسی بڑے پر آنے والے غصے کا نشانہ بنانا، دھمکی دینا، ڈرانا یا طنز کرنا بھی شامل ہیں۔

اقوام متحدہ کی بچوں کے حقوق کی کمیٹی کے مطابق ''جسمانی سزا ہمیشہ ہراساں کرتی ہے اور اس کے لئے گھر یا سکول میں اس کی کوئی جگہ نہیں ہونی چاہیے''۔

بچوں کے حقوق کی شناخت کے بعد سے مختلف رپورٹس میں جسمانی سزا زیادہ واضح طور پر سامنے آئی ہے۔ جسمانی سزا کی ممانعت اور روک تھام اس وقت ایک انسانی حقوق کا مسئلہ بن چکی ہے۔ اقوام متحدہ کے بچوں کے کنونشن آرٹیکل 19 میں کہا گیا ہے کہ۔

کنونشن پر دستخط کرنے والے تمام ممالک کو چاہئے کہ بچے کو ہر طرح کے جسمانی یا ذہنی تشدد، چوٹ یا زیادتی، نظرانداز یا غفلت والے برتاؤ، بدسلوکی یا استحصال، جنسی استحصال سے بچانے کے لئے تمام مناسب قانون سازی، انتظامی، معاشرتی اور تعلیمی اقدامات کریں۔ والدین، قانونی سرپرست یا ہر وہ فرد جس کے پاس بچے کی دیکھ بھال کی ذمہ داری ہو اس پر فرض ہے کہ وہ بچے کو جسمانی سزا سے بچائے۔

بچوں کے حقوق کے تحفظ کے لئے سوسائٹی کی ایک رپورٹ (SPARC) نے دعویٰ کیا ہے کہ ہر سال ساڑھے 3 لاکھ طلبہ خیبر پختونخواہ میں اسکول چھوڑ دیتے ہیں اور ان میں سے 50٪ جسمانی سزا کے خوف کی وجہ سے یہ فیصلہ کرتے ہیں۔ واقعی یہ ایک سنجیدہ مسئلہ ہے جس پر حکومت، میڈیا اور سول سوسائٹی کی تنظیموں کو فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ اسکولوں میں ہر قسم کی جسمانی سزا کا خاتمہ ممکن ہو سکے۔ تحقیق سے بھی پتہ چلتا ہے کہ جسمانی سزا بچوں کی جسمانی، نفسیاتی اور جذباتی نشوونما میں رکاوٹ بنتی ہے۔ جسمانی سزا کا نشانہ بننے والے بچوں میں جارحانہ اور تباہ کن رویہ پیدا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ آرٹیکل 42 اقوام متحدہ کے بچوں کے کنونشن کی توثیق کرنے والی ریاستوں سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ کنونشن کے اصولوں اور دفعات کو مناسب اور فعال طریقے سے وسیع پیمانے پر نافذ کریں۔

پاکستان میں چھڑی کے ساتھ مار پیٹ بڑے پیمانے پر سرکاری اور نجی اسکولوں میں بچوں کی تعلیم و تربیت کے لئے ایک ذریعے کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ نہ صرف یہ کہ، بچوں کو لاتوں سے مارا جاتا ہے بلکہ ان کے بال کھینچے جاتے ہیں اور انہیں ذلت آمیز اور تکلیف دہ پوزیشن میں رہنے پر مجبور کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر پرائمری اسکول کے بچے اس سے بہت زیادہ متاثر ہو رہے ہیں۔ اس سے بچے کی صحت مند روحانی اور علمی نشوونما رک جاتی ہے۔ اسکول، تشدد، بدسلوکی، استحصال اور غربت کے عملی دائرے کا نقطہ آغاز بن گیا ہے۔ اس سے اسکول میں بچوں کی کارکردگی خراب ہوتی ہیں۔ ڈراپ آؤٹ کی شرح بڑھ جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں بچے صرف مزدور کی حیثیت سے کام کر سکتے ہیں۔
سیاسی طور پر غیر مستحکم صورتحال کے ساتھ ساتھ خیبر پختونخواہ میں جاری پُرتشدد تنازعات بچوں کے لئے مستقل خطرہ ہیں۔ جسمانی سزا کو اسلام کی (من گھڑت) تشریح کے نام پر جائز قرار دیا جاتا ہے۔ اس صورتِ حال میں تبدیلی لانے کے لئے ہمیں امن پسند اور سمجھ دار مذہبی معزز علماء کو شامل کرنے کی ضرورت ہے۔

اسکولوں میں پہلے سے موجود سزائیں

جسمانی سزا کے کچھ برے اور تباہ کن اثرات میں کان کے پردے کا پھٹنا، دماغ کو پہنچنے والے نقصان، جسمانی زخموں اور کچھ واقعات میں موت تک کا ہونا شامل ہیں۔ اگرچہ جسمانی نقصان کا علاج کیا جا سکتا ہے، لیکن جذباتی اور نفسیاتی اثرات زندہ بچ جانے والے کو روح کی گہرائیوں سے متاثر کر سکتے ہیں۔ جسمانی سزا کسی ہاتھ یا کسی چیز جیسے چھڑی یا جوتے سے کسی شخص کو مارنا ہے۔ اس میں تکلیف پہنچانے کی نیت سے کسی شخص کو لات مارنا، جھنجھوڑنا یا پھینکنا بھی شامل ہے۔ بالوں کو کھینچنا یا کسی کو تکلیف دہ مقام پر بیٹھنے پر مجبور کرنا، یا کسی کو ضرورت سے زیادہ جسمانی ورزش کرنے پر مجبور کرنا جسمانی سزا کے مترادف ہے۔

اگرچہ اسکولوں میں بچوں کو نظم وضبط کے نام پر مارنا کے پی میں قانونی طور پر ممنوع ہے لیکن اساتذہ جسمانی سزا سے ابھی تک بچوں کو اذیت دے رہے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ قانون پر عمل درآمد اور اساتذہ کے طرزِ عمل کو تبدیل کرنے کو یقینی بنانے کے لئے کوئی اقدامات نہیں اٹھائے گئے ہیں۔ اساتذہ کے ذریعے جسمانی سزا ابھی بھی جاری ہے۔

پاکستان میں طلبہ کو عام طور پر ان طریقوں کی مدد سے جسمانی سزا دی جاتی ہے۔

- ڈنڈے سے مارنا
- کلاس، اسکول اور اساتذہ کے سامنے مرغا بنانا (کان پکڑانا)
- دو انگلیوں کے مابین سخت پنسل رکھ کر دبانا
- چٹکی

- جھاڑو سے مارنا
- ڈنڈ بیٹھک
- پوری کلاس کے سامنے بچے کو ایک ٹانگ پر کھڑا کرنا
- طلباء کو جوتے یا دیگر اشیاء سے مارنا

- جسمانی سزاؤں کو روکنے کے لئے مشورے
- طلبہ کی جسمانی اور ذہنی حالت کو اہمیت دی جائے
- اساتذہ کی کلاس مینجمنٹ کی مہارت کو بڑھانا۔
- رویے کی تبدیلی کے لئے پیغام رسانی (بی سی سی)

- طلبہ کو وضاحت کے لئے زیادہ وقت دیں۔
- جسمانی سزاؤں کی وجوہات
- کلاس روم انتظامیہ کی مہارت کا فقدان۔
- ایک کمرہ جماعت میں طلبہ کی زیادہ تعداد
- جسمانی سزا کے خاتمے کے لئے حکومت کی طرف سے اقدامات کا فقدان
- نظم وضبط اور سزا کے درمیان فرق نہ سمجھنا

اثرات

- مختلف قسم کی جذباتی اشتعال انگیزی جیسے نفرت، غصہ، خوف، اضطراب اور افسردگی۔
- بعض اوقات تشدد اتنا ناقابل برداشت ہوجاتا ہے کہ بچے چھٹکارا پانے کے لئے خودکشی کا انتخاب کرتے ہیں۔
- بچوں کے سکول چھوڑ دینے کی اہم وجوہات میں سے ایک جسمانی سزا ہے۔
- طالب علم کی جسمانی اور ذہنی صحت کو نقصان پہنچنا۔
- اساتذہ اور طلبہ کے مابین تعلقات پر منفی اثرات۔
- طلبہ کی شخصیت کے لئے منفی نشوونما کا سبب بننا۔
- طالب علم کے نامناسب سلوک کی اصل وجوہات پر تحقیقات کرنے کو تیار نہیں۔
- طلبہ کے سیکھنے کے ماحول پر منفی اثر۔
- بچوں کی مختصر اور طویل مدتی نشوونما پر منفی اثرات۔
- اس سے یہ پیغام ملتا ہے کہ مسائل کو حل کرنے کے لئے جسمانی سزائیں ایک قانونی طریقہ ہیں۔

اہم پیغامات

- جسمانی سزا سے بچے کو باادب نہیں بنایا جاسکتا بلکہ اس میں بگاڑ پیدا کیا جاسکتا ہے۔
- بچوں سے پیار اور بےلوث محبت ان کا حق ہے۔
- محبت کے ساتھ دی جانے والی تعلیم کا گہرا اثر پڑتا ہے۔
- جسمانی سزا سے روحانی زخم آتے ہیں۔
- جسمانی سزا سے بچے کا مستقبل تباہ ہوجاتا ہے۔

سفارشات

- ٹھوس دلائل اور کلیدی پیغامات کے ساتھ ساتھ اچھے ابلاغ عامہ کی حکمت عملی تیار کریں۔
- اساتذہ کی جسمانی سزا کے موضوع پر تربیت۔

اساتذہ کو سکھائیں کہ

- جو بچے محبت کے ماحول میں پروان چڑھیں گے آئندہ بھی شکریہ ادا کرنا سیکھیں گے۔
- جو بچے سزا سے پاک ماحول میں رواداری کے ساتھ نشوونما پاتے ہیں وہ آئندہ زندگی میں رواداری دکھانا سیکھیں گے۔
- بچے ایسے ماحول میں پروان چڑھتے ہیں جہاں جمہوری اصولوں کا چلن ہوتا ہے وہ زندگی میں آزادیوں سے پیار کرنا سیکھیں گے۔

خیبر پختونخواہ بچوں کی حفاظت اور ویلفیئر ایکٹ 2010ء

ذیل میں اسی پی اینڈ ویلفیئر ایکٹ 2010ء سے لئے گئے کچھ اقتباسات ہیں۔

"جسمانی سزا" کا مطلب جسمانی طاقت کا جان بوجھ کر استعمال کرنا ہے جس کا مقصد نظم وضبط، اصلاح اور قابو پانے، طرز عمل کو تبدیل کرنے یا بچے کی تعلیم یا اس کی پرورش کے اعتقاد کے لئے کسی حد تک درد یا تکلیف کا باعث ہونا ہے، جس سے ممکنہ طور پر چوٹ، نفسیاتی نقصان، کمزور ترقی یا محرومی کے نتائج نکلتے ہیں۔ چائلڈ ویلفیئر کمیشن کا ایک کام "ہر قسم کی جسمانی سزاؤں کی ممانعت کرنا جس کے نتیجے میں بچے کی زندگی، جسمانی، ذہنی، روحانی، اخلاقی یا معاشرتی نشوونما خطرے میں پڑ سکتی ہو، خاندان یا کسی بھی ادارے میں بچوں کو سزا نہیں دی جا سکتی''۔

آرٹیکل 33۔ جسمانی سزا کا خاتمہ

ہر طرح کی جسمانی سزا ختم کر دی گئی ہے اور اس کی پریکٹس کسی بھی شکل میں ممنوع ہے: پاکستان پینل کوڈ، 1860 (1860 ایکٹ نمبر XLV) ہسیکشن 89۔

آرٹیکل 34۔ جسمانی سزا کی سزا

جو بھی کسی کو کسی بھی صورت میں یا کسی مقصد کے لئے، کسی بھی شکل میں، کسی بچے کو جسمانی سزا دینے کا سبب بنتا ہے یا اس کی اجازت دیتا ہے، اسے چھ ماہ تک کی قید یا جرمانے کی سزا ہو سکتی ہے جس میں پچاس ہزار روپے، یا دونوں کے ساتھ توسیع ممکن ہے۔

سشن 30

ایکشن پلان تیار کرنا

سیشن 30

لائحہ عمل تشکیل دینا

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

مقاصد

اس سیشن کے اختتام پر شرکا اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- لڑکیوں اور لڑکوں کو بااختیار بنائیں کہ وہ اپنے لئے طے شدہ اہداف کی جانب آگے بڑھیں اور انہیں حاصل کریں۔
- کمیونٹی میں چلانے کے لئے مرکوز (فوکسڈ) منصوبے تشکیل دے سکیں۔
- پراجیکٹ کی منصوبہ بندی کی مدد سے نوبالغ افراد کو احساس ذمہ داری اور مقصد دینا اور ان کے اعتماد اور عزت نفس میں اضافہ کرنا۔

درکار اشیاء

فلپ چارٹ، مارکر، قلم، کاغذ

سیشن کے مراحل

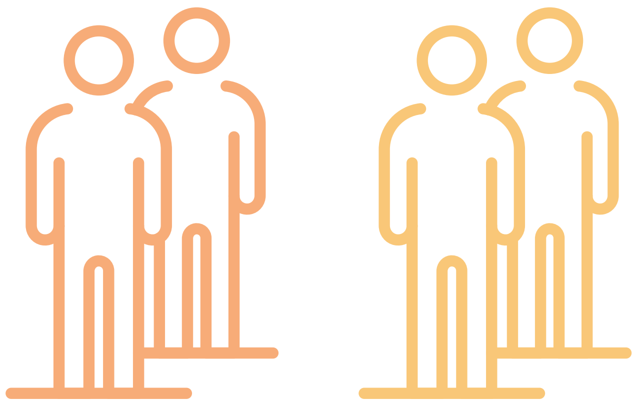
سرگرمیاں

پہلا مرحلہ

تعارفی سرگرمی

وقت:15 منٹ

- گروپ کو دو ٹیموں میں تقسیم کریں، ہر فرد کو ایک جملے، فلم، ٹی وی شو وغیرہ کے بارے میں سوچنے کے لئے کہیں جو گروپ میں مقبول ہو۔ گروپ میں موجود لوگ اس کے بارے میں جانتے ہوں اور اسے پرچی پر لکھیں۔
- ہر گروپ اپنی پرچیاں اپنے گروپ میں اپنی ٹیم کی ٹوپی میں رکھے۔
- اب گروپ ٹوپیاں آپس میں تقسیم کریں۔
- یعنی ایک ٹیم دوسری ٹیم کی پرچیاں استعمال کرے، ہر ممبر کو کاغذ کا ایک ٹکڑا منتخب کرنے اور بات کے بغیر اپنے گروپ میں اس جملے پر عمل کرنا ہے۔
- گروپ کے جملے کا اندازہ لگانے کے لئے دو منٹ کا وقت طے کریں۔
- ٹیموں کو ہر کامیابی ایک پوائنٹ ملے گا۔



دوسرا مرحلہ

گروپ ورک

وقت:45 منٹ

- شرکا کو گروپ میں بٹھا کر ان منصوبوں کی اقسام کے بارے میں سوچنے کے لئے کہیں جن میں وہ دلچسپی رکھتے ہیں۔
- گروپس میں الگ ہو جائیں اور اپنے منصوبوں کی منصوبہ بندی شروع کریں۔
- نوعمر اپنی دلچسپی کی بنیاد پر گروپس میں تقسیم ہو جائیں۔ اگر ایسے شرکاء ہیں جن کو سمجھ نہیں آ رہی کہ وہ کیا کرنا چاہتے ہیں، یا کسی گروپ کا حصہ نہیں ہیں تو، ان سے ان گروپس میں سے کسی ایک میں شامل ہونے کے لئے کہیں جن میں وہ سب سے زیادہ دلچسپی رکھتے ہوں۔
- شرکا سے، گروپس میں، کسی ایک منصوبے (پروجیکٹ) کے بارے میں فیصلہ کرنے کو کہیں جس پر وہ عمل کرنا چاہتے ہیں۔ (یقینی بنائیں کہ ان کا مقصد حقیقت پسندانہ ہونا چاہیئے اور اگر نہیں ہے تو، حقیقت پسندانہ سرگرمیاں/منصوبے مرتب کرنے میں ان کی مدد کریں)۔

تیسرا مرحلہ

خاص نکات کی وضاحت

وقت:10 منٹ

شرکا کو اپنے گروپ میں درج ذیل سوالات کے بارے میں سوچنے اوراس پر تبادلہ خیال کرنے اور تفصیلی لائحہ عمل بنانے کے لئے کہیں (بورڈ پر درج ذیل کو لکھیں):

- کسی منصوبے کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟
- آپ کے منصوبے کا مقصد/مقاصد کیا ہے؟ آپ یہ سرگرمی کیوں کرنا چاہتے ہیں؟
- آپ اپنے منصوبے سے کسے فائدہ پہنچانا چاہتے ہیں یا کن کو شامل کرنا چاہتے ہیں:
  جیسے لڑکیاں، لڑکے، ماں، باپ، بہن بھائی وغیرہ؟
- کیا آپ اپنے منصوبے کے حصے کے طور پر کچھ بنائیں گے؟ یعنی پوسٹر، ڈرامہ پرفارمنس، نمائش؟
- آپ اپنے منصوبے پر کب اور کہاں کام کریں گے؟
- آپ کو کن وسائل یا مدد کی ضرورت ہے؟
- اپنے پراجیکٹ کے لئے آپ کو کون سے مواد کی ضرورت ہے؟

چوتھا مرحلہ

گروپ پریزنٹیشن

وقت:20 منٹ

- ایک بار جب گروپس کا کام ختم ہو جائے، سب گروپس باری باری اپنے منصوبے پیش کریں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کامیابی کے لئے تمام ضروری اقدامات شامل کریں۔

تربیت کار کے لئے نوٹ

- لڑکیاں/لڑکے شاید صرف ایسی سرگرمیاں کرنے کی کوشش کریں جن سے وہ واقف ہیں۔ جیسے اس تربیت کو مزید نو بالغ افراد کو دینا وغیرہ۔ اس صورت میں انہیں تخلیقی ہونے کی ترغیب دیں، انہیں تصورات پیش کریں، جیسے پوسٹرز بنانا، ڈرامہ بنانا، کہانیاں لکھنا یا کوئی ایسی چیز تیار کرنا جس کی وہ اپنی برادری کو بہتر بنانے کے لئے نمائش کر سکیں، یا کوئی سرگرمی کر سکیں۔
- خاص طور پر چھوٹی لڑکیوں کے لئے، یہ ضروری ہے کہ ان کے پاس مختصر، مرکوز منصوبے ہوں جو آسانی سے پایہ تکمیل کو پہنچ سکیں۔

قابل حصول

پروجیکٹ کے وہ تصورات جو نو بالغ افراد نے منتخب کئے ہیں انہیں وہ بورڈ یا فلپ چارٹ پر لکھیں پھر مندرجہ ذیل سوالات لکھیں:

ہم اپنے پروجیکٹ کے دوران کیا کرنا چاہتے ہیں؟ مثالوں میں یہ سب شامل ہوسکتا ہے:

- ہم اپنی کمیونٹی میں نو بالغ افراد کے لئے مثبت پیغامات کے ساتھ ایک پوسٹر مہم چلانا چاہتے ہیں۔
- ہم ایک لائبریری (ریڈنگ روم) بنانا چاہتے ہیں جو ہم شام کو اور چھٹیوں کے دوران استعمال کر سکیں۔

ہم اپنے پروجیکٹ کے دوران کیا کرنا چاہتے ہیں؟ مثالوں میں یہ سب شامل ہوسکتا ہے:

- ہم چاہتے ہیں کہ بڑے لوگ نو بالغوں کی اچھی باتوں اور عمل کو پہچانیں۔
- ہم ایک محفوظ جگہ پر پڑھنے اور تعلیم حاصل کرنے کے قابل ہونا چاہتے ہیں۔
- ہماری مدد کون کر سکتا ہے؟
- ہمیں کس کے ساتھ کام کرنے کی ضرورت ہے؟
- ہمیں کون سے مواد اور وسائل کی ضرورت ہے؟
- ہمیں اس کے لئے کیا اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے؟

نو بالغ شرکا کو ان سوالات کے جوابات دینے کا وقت دیں۔ جب وہ تیار ہو جائیں تو، ان سے نیچے دیئے گئے نمونے کا استعمال کر کے کوئی ورک پلان بنانے کے لئے کہیں (اسے مارکر بورڈ پر فلپ یا چارٹ پر بنائیں)۔
ہمارا پروجیکٹ ہوگا (جو ہم بنائیں گے، کریں گے یا تخلیق کریں گے)۔

ہمارے منصوبے کا اثر یہ ہوگا

ہم کیا اقدامات کریں گے؟ کون کرے گا؟ یہ کب کریں گے؟ انہیں کیا ضرورت ہے؟ اس کے نتیجے میں کیا ہوگا؟

مختلف اہداف: اگر منصوبے پر کام کرنے کے بجائے نوجوان کسی خاص موضوع کی تلاش میں زیادہ دلچسپی رکھتے ہیں تو سیکھنے کے اہداف پر توجہ دینے کے منصوبوں کو اپنائیں۔

اگر نوعمر کو سوشل میڈیا تک رسائی حاصل ہے تو، وہ اپنے منصوبے کو آن لائن شیئر کر سکتے ہیں۔

نو بالغ افراد منصوبہ بندی کے اس عمل کو دوسرے منصوبوں یا باہمی تعاون کی سرگرمیوں کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

یونیسف

ہر بچے کے لئے