



# زندگی گزارنے کی مہارتوں پر مبنی تربیتی کتابچہ

برائے

پاکستان بوائے سکاؤٹس ایسوسی ایشن





زندگی گزارنے کی مہارتوں پر مبنی تربیتی کتابچہ

برائے

پاکستان بوائے سکاؤٹس ایسوسی ایشن

## پیش لفظ

کسی بھی معاشرے کی ترقی کا انحصار اس میں موجود افراد کی انفرادی اور اجتماعی ترقی پر ہوتا ہے۔ ترقی یافتہ معاشرے اپنے شہریوں کے بنیادی حقوق کے تحفظ کو یقینی بناتے ہوئے انہیں بنا کسی امتیاز کے آگے بڑھنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ ایسے معاشروں میں صحت اور تعلیم جیسے بنیادی حقوق کو کسی خاص جنس، گروہ یا مذہبی یا شہری علاقے تک محدود نہیں رکھا جاتا۔ پاکستان کا شمار دنیا کے ان چند ممالک میں ہوتا ہے جہاں آبادی کا ایک بہت بڑا حصہ نوجوانوں پر مشتمل ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت پاکستان کی کل آبادی کا 64% نوجوان افراد پر مشتمل ہے۔ عمومی تجزیہ میں تو اس بات کو کافی حوصلہ افزا سمجھا جائے گا کہ نوجوانوں کی ایک کثیر تعداد کے موجود ہونے کے پیش نظر ملک بہت تیزی سے ترقی کرے گا لیکن اگر ان ہی نوجوانوں کو تعلیم و ترقی سے جڑے مواقع فراہم نہ کیے گئے تو صورتحال ملک کی ترقی کے برعکس بھی ہو سکتی ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ وفاقی اور صوبائی حکومتیں نوجوانوں کے لیے ایسے پروگرام ترتیب دیں جن کی مدد سے نوجوانوں کو اپنی اور اپنے خاندان کی زندگی کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ ملک کی ترقی و خوشحالی میں بھی حصہ دار بننے کا موقع ملے۔

پاکستان بوائز سکاؤٹ ایسوسی ایشن اسی مقصد کے تحت کام کرنے والا ادارہ ہے جو کہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کوشاں ہے کہ ایک غیر سیاسی انداز میں نوجوانوں کو قیادت کے بارے میں تربیت دے کر اس قابل بنایا جائے کہ وہ اپنے اپنے علاقوں میں امن یا ہنگامی حالات میں قیادت کے خلاء کو احسن انداز میں پرکریں۔ یہ ادارہ قیام پاکستان کے فوری بعد وجود میں آیا اور اب تک لاکھوں نوجوانوں کو تربیت فراہم کر کے اس قابل بنا چکا ہے کہ وہ اپنے علاقوں میں ایک کارآمد نوجوان فرد کے طور پر اپنا کردار ادا کر پائیں۔ ادارے کو ایک باقاعدہ انتظامی ڈھانچے کی مدد سے چلایا جاتا ہے اور اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ تمام امور میں نوجوان بھرپور طریقے سے حصہ دار بن سکیں۔ اس ادارے کو یہ اعزاز بھی حاصل ہے کہ قائد اعظم محمد علی جناح اس کے چیف بوائے سکاؤٹ رہے ہیں۔

بوائے سکاؤٹس کے عمومی تربیتی پروگرام کے ساتھ ساتھ اس بات کی بھی ضرورت ہے کہ انہیں دنیا بھر میں رائج زندگی گزارنے کی بنیادی مہارتوں کی تعلیم بھی فراہم کی جائے۔ ایسا کرنے سے نہ صرف ان کی ذاتی زندگی میں مثبت تبدیلی آئے گی بلکہ وہ اس قابل بھی بن پائیں گے کہ اپنی اور اپنے آس پاس موجود افراد کی زندگیوں کو بھی بہتری کی طرف لے کر جائیں۔ زندگی گزارنے کی بنیادی مہارتوں کی تعلیم کا مقصد نوجوانوں کو حقوق، صحت، حفاظت اور اعتماد کی تعلیم کی فراہمی ہوتا ہے تاکہ وہ اپنی زندگی میں درپیش آنے والے روزمرہ کے معاملات سے اچھے انداز میں نبٹ سکیں۔ اس مینوئل میں دیے گئے کورس میں انسانی حقوق، صنف، فیصلہ سازی، کمیونیکیشن، ذاتی حفاظت اور صحت مندانہ بڑھوتری جیسے اسباق شامل ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ تمام اسباق کو ایک بہترین اور آسان انداز میں نوجوانوں تک پہنچایا جائے ہر سبق کے ساتھ تعارفی مواد، سرگرمیاں اور مینڈاؤٹ دیے گئے ہیں۔ ٹریزر کے لیے ہدایات مینوئل کے آغاز میں عمومی طور پر دی گئی ہیں اور ہر سیشن کے لیے مخصوص ہدایات بھی مینوئل کا حصہ ہیں۔

یہ مینوئل حکومت پاکستان کے بنیادی مہارتوں کو طلباء و طالبات تک پہنچانے کے عزم کو مکمل کرنے کی ایک کوشش ہے۔ نیشنل کریولم کونسل نے حکومت پاکستان کے ویژن کے مطابق نہ صرف بنیادی مہارتوں کی تعلیم کو نیشنل کریولم کا حصہ بنایا بلکہ اس کے ساتھ ساتھ پہلی مرتبہ بنیادی مہارتوں کی تعلیم کے نفاذ کے لیے گائیڈ لائنز بھی ترتیب دیں۔ ان گائیڈ لائنز کا مقصد بنیادی مہارتوں کی تعلیم کے نفاذ کے عمل میں رہنمائی فراہم کرنا ہے۔ ان گائیڈ لائنز کو بنانے کے لیے تعلیمی ماہرین، اساتذہ اور دیگر متعلقہ محکموں اور افراد سے رہنمائی لی گئی۔ یہ تربیتی کتابچہ United Nation Fund For Population (UNFPA) کی مالی معاونت سے ترتیب دیا گیا ہے۔ ACT (Aiming Change for Tomorrow) ادارے نے اس سارے عمل کو مربوط انداز میں پلان کرنے اور انجام دینے میں کلیدی کردار ادا کیا۔ بوائے سکاؤٹس کے لیے بننے والا یہ مینوئل انہی گزشتہ دستاویزات سے رہنمائی لے کر تیار کیا گیا ہے۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ بوائے سکاؤٹس کی تربیت میں اس مینوئل کے مواد کو بھی شامل کیا جائے تاکہ ان کی تربیت کو مزید مؤثر اور ہمہ جہت بنایا جاسکے۔ ایسا کرنے سے نوجوان ناصرف ایک پر اعتماد انفرادی زندگی گزارنے کے قابل ہو پائیں گے بلکہ ملک کی ترقی اور ہماری اجتماعی زندگی میں بھی بہت مؤثر انداز میں اپنا کردار ادا کر پائیں گے۔

## پیغام: چیف کمشنر پاکستان بوائے سکاؤٹس ایسوسی ایشن سرفراز قمر ڈاہا

سکاؤٹنگ ایک عالمی تحریک ہے جس کا مقصد نوجوانوں کو علاقائی، قومی اور عالمی ترقی میں اپنا کردار ادا کرنے کے لیے معاونت فراہم کرنا ہے۔ 1947ء میں قائم ہونے والی پاکستان بوائے سکاؤٹس ایسوسی ایشن میں اس وقت 526,626 ممبران ہیں۔ قائد اعظم کے فرامین کی روشنی میں بوائے سکاؤٹس ایسوسی ایشن اس بات پر یقین رکھتی ہے کہ نوجوانوں کی ذہنی، جسمانی، روحانی ترقی اور کردار سازی میں سکاؤٹنگ اہم ترین کردار ادا کر سکتی ہے۔

جدید دور میں نوجوانوں کو صرف عمومی تعلیم فراہم کرنا کافی نہیں ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ انہیں وہ مہارتیں فراہم کرنا بھی ضروری ہے جس کی مدد سے وہ تیزی سے تبدیل ہوتی دنیا میں اپنا ایک بہتر مقام پیدا کر سکیں۔ پاکستان بوائے سکاؤٹس ایسوسی ایشن اپنے سکاؤٹس کی تربیت کو جدید دنیا کے تقاضوں سے ہم آہنگ کرنے کے لیے زندگی گزارنے کی مہارتوں پر مبنی تعلیم کو بہت اہمیت دیتی ہے۔ اس تعلیم کے فراہمی سے سکاؤٹس اپنی روزمرہ زندگی میں بہت بہتر انداز میں اپنے فیصلے لے سکتے ہیں۔ بنیادی مہارتوں کی تعلیم میں فیصلہ سازی، کمیونیکیشن، ذاتی حفاظت، محفوظ نشوونما جیسے اہم ترین موضوعات شامل ہیں۔ ان تمام مہارتوں کا بروقت استعمال نوجوانوں کو نہ صرف روزمرہ زندگی میں مدد فراہم کرتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ ان کی شخصیت سازی میں بھی بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

پاکستان بوائے سکاؤٹس ایسوسی ایشن UNFPA اور ACT INTERNATIONAL PAKISTAN کے ساتھ مل کر اپنے بوائے سکاؤٹس کو زندگی گزارنے کی مہارتوں پر مبنی تعلیم کی فراہمی کے لیے پرعزم ہے۔ اس نصاب کو بوائے سکاؤٹس کے تربیتی نصاب کا حصہ بنا کر شاہین سکاؤٹس کے لیے بیچ پروگرام تشکیل دیا جائے گا تاکہ ہمارے سکاؤٹس جدید دور سے جڑی ضروری مہارتوں کو بروقت اور پیشہ وارانہ انداز میں حاصل کر کے علاقائی، قومی اور بین الاقوامی سطح پر ایک مفید کردار ادا کر سکیں۔



## ایجنڈا

صفحہ نمبر	سیشن	نمبر شمار
3	ایجنڈا	(1)
4	ٹریزر کے لیے ہدایات	(2)
6	تعارفی سیشن	(3)
7	سیشن 1: فیصلہ سازی	(4)
12	سیشن 2: موثر ابلاغ	(5)
19	سیشن 3: انسانی حقوق	(6)
26	سیشن 4: صنف اور اس سے منسلک اہم اصطلاحات صنفي امتياز کے انسانی زندگی پر اثرات	(7)
32	سیشن 5: تشدد سے بچاؤ	(8)
38	سیشن 6: صحت بہبود (دس سال یا اس سے زائد عمر کے بچوں کے لیے)	(9)

## ٹریینرز کے لیے ہدایات

ایک ماہر ٹریینر اپنی ٹرییننگ کے موضوع کے بارے میں بھرپور معلومات رکھتا رکھتی ہے اور اسے اس بات کا بخوبی اندازہ ہوتا ہے کہ ٹرییننگ کے موضوع پر بولنے کے لیے اسے معلومات، اعداد و شمار اور ٹرییننگ کے موضوع سے جڑے حالیہ واقعات کا علم ہونا ضروری ہے۔ کیونکہ ہماری اس ٹرییننگ کا موضوع زندگی گزارنے کی مہارتوں پر مبنی تعلیم ہے اس لیے اس مینوکل میں LSBE کی تعریف، دیگر متعلقہ concepts اور ان کے انسانی زندگی پر اثرات جیسے موضوعات کے بارے میں بات کی گئی ہے۔

ٹرییننگ میں مزید بہتری کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں:-

☆ سیشن سے پہلے تمام ضروری کاغذات اور دیگر مواد کو سیشن کے حساب سے ترتیب دے لیں تاکہ آپ دوران سیشن پر اعتماد انداز میں

آگے بڑھتے رہیں۔

☆ تمام شرکاء کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں کہ وہ دوران سیشن اپنی رائے کا بھرپور اظہار کریں۔

☆ اپنی ذاتی رائے کو یا کسی اور فرد کی رائے کو شرکاء پر زبردستی مسلط مت کریں۔

☆ اس بات کا خیال رکھیں کہ تمام شرکاء بھرپور توجہ کے ساتھ ٹرییننگ سیشن میں شامل ہوں۔ اگر ضرورت پڑے تو وقتاً فوقتاً

energizer کروائیں۔

☆ کیونکہ LSBE پر بات چیت ایک مشکل موضوع ہے اس لیے تمام شرکاء کو ابتدا میں ہی بتادیں کہ ممکن ہے کچھ جگہوں پر اختلاف رائے

سامنے آئے، اگر ایسا ہو تو ہمیں اپنے سے مختلف رائے رکھنے والوں کی رائے کو سمجھنے کی کوشش کرنی ہے اور اس کا احترام کرنا ہے۔

☆ شرکاء کو فوری جواب دینے کے بجائے انہیں موضوع پر سوچنے کی دعوت دیں تاکہ وہ موضوع کے اندر ذہنی طور پر دلچسپی لینا شروع کریں۔

مثال کے طور پر بجائے یہ بتانے کے کہ صنفی تفریق امتیاز کے کیا کیا نقصانات ہیں، انہیں گروپ ورک دیں کہ ان کے خیال میں صنفی تفریق کیسے نقصان دہ ہو سکتی ہے؟

☆ کیونکہ اس مینوکل میں متنوع موضوعات پر بات چیت کی گئی ہے اس لیے تربیتی سیشن کے دوران بہت سی مختلف آراء سامنے آ سکتی ہیں۔ اس بات کو

یقینی بنانے کے لیے کہ تمام شرکاء اپنی رائے کا بھرپور انداز میں اظہار کر سکیں ٹریینرز کے پاس تربیت سے جڑی مختلف حکمت عملیوں کا ہونا ضروری ہے۔ چند اہم تربیتی حکمت

عملیاں اور ان کی تفصیل ذیل میں دی گئی ہے۔ یہاں اس بات کو واضح کر دینا اہم ہے کہ یہ ضروری نہیں کہ کسی بھی تربیتی سیشن میں ان تمام حکمت عملیوں کو بروئے کار لایا جائے۔

ٹریینر اپنے شرکاء کی ذہنی و جسمانی استعداد کے مطابق ان حکمت عملیوں میں سے کچھ یا تمام کا انتخاب کر سکتے ہیں۔



### Brain Storming

اس حکمت عملی کے دونوں اہم ترین نئے خیالات سامنے آتے ہیں اور دوسرا یہ کہ اس میں تمام شرکاء کو اظہار کا موقع ملتا ہے۔  
طریقہ: آپ جس بھی آئیڈیا کو زیر بحث لانا چاہتے ہوں اسے شرکاء کے سامنے کسی واٹس بورڈ یا چارٹ پیپر پر واضح طور پر لکھیں، تمام شرکاء سے کہیں وہ بورڈ یا چارٹ پر لکھے گئے آئیڈیا یا لفظ پر اپنی رائے الفاظ یا جملوں کی صورت میں بتائیں۔ تمام شرکاء سے جوابات کو بورڈ پر لکھے گئے آئیڈیا کے ارد گرد لکھیں اور آخر پر تمام جوابات پر ڈسکشن کے بورڈ پر لکھے گئے لفظ یا آئیڈیا کی تعریف Definition تک پہنچیں۔

### Plenary Session

جس موضوع کو زیر بحث لانا ہوا اسے سارے گروپ کے سامنے رکھیں اور سب سے کہیں کہ وہ کم از کم ایک منٹ میں اس موضوع پر اپنی رائے دیں۔  
اس بات کا خیال رکھیں کہ بات چیت موضوع کے گرد ہی رہے۔ جب تمام لوگ اپنی رائے کا اظہار کر چکے ہوں تو ٹریزیئر تمام بات چیت کا خلاصہ پیش کر کے گروپ کی متفقہ رائے کو سب کو سامنے رکھے۔

### Team Discussion

یہ طریقہ کسی بھی بات کو گہرائی میں جا کر سمجھنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ شرکاء کو چھوٹی چھوٹی ٹیموں یا ٹولٹیوں میں تقسیم کریں اور ان سے کہیں کہ اپنا ایک لیڈر جن کر اپنے دیے گئے موضوع پر ایک ٹیم کی شکل میں بحث کریں اور گروپ کی متفقہ رائے کو آخر پر دیگر ٹیموں کے ساتھ شیئر کریں۔  
اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام شرکاء اپنی رائے کا اظہار کریں اور ایک ٹیم ممبر کی ڈیوٹی لگائیں کہ وہ تمام ٹیم ممبران کے خیالات کو سننے کے انہیں کسی متفقہ رائے تک پہنچنے کے لیے قیادت فراہم کرے۔  
آپ اوپر دی گئی کسی بھی حکمت عملی کو استعمال کرتے ہوئے اپنے سیشنز کر سکتے ہیں مختلف معاشرتی حالات اور شرکاء کی تعلیمی قابلیت کے لحاظ سے اپنے سیشنز کو ڈیزائن کریں۔

# تعارفی سیشن



## تعارفی سیشن



درکار وقت: 20 منٹ

درکار سامان: وائٹ بورڈ یا چارٹ پیپر، مارکر

ہدایات:

- 1- تمام شرکاء کو دو دو کے گروپس میں تقسیم کریں۔
- 2- شرکاء سے کہیں کہ وہ مندرجہ ذیل سوالات کی مدد سے ایک دوسرے کا انٹرویو لیں۔
  - ☆ نام:
  - ☆ پیشہ:
  - ☆ آپ کو اپنے پروفیشن کی سب سے اچھی بات کیا لگتی ہے؟
  - ☆ آج تک آپ کی عمر میں کوئی ایک معاشرتی رویہ جس نے آپ کی زندگی کو بہتر بنایا ہو
  - ☆ آج تک آپ کی عمر میں کوئی ایک معاشرتی رویہ جس کی وجہ سے آپ کی زندگی میں مسائل پیدا ہوئے ہوں؟
- 3- جب تمام گروپس کے دونوں ممبران ایک دوسرے کا انٹرویو کر چکے ہوں تو ان سے کہیں کہ وہ انٹرویو سے ملنے والی معلومات کی مدد سے اپنے ساتھی کا تعارف کروائیں۔
- 4- مثبت اور منفی معاشرتی رویوں کو وائٹ بورڈ پر کالم بنا کر نوٹ کر لیں اور صنف کے سیشن میں ان پر شرکاء سے بات چیت کریں۔



## فیصلہ سازی

## سیشن کے مقاصد:

شرکاء کو فیصلہ سازی کی مہارت کی اہمیت کے بارے میں آگاہی دینا

شرکاء کو بچوں کی زندگی سے جڑے اہم فیصلوں پر آگاہی دینا

شرکاء کو فیصلہ سازی کے عمل میں مختلف مرحلوں سے آگاہ کرنا

شرکاء کو فیصلہ سازی کے لیے درکار دیگر مہارتوں سے روشناس کروانا

## فیصلہ سازی

### سیشن کا تعارف:

فیصلہ سازی ایک ایسی مہارت ہے جس کی ہمیں اپنی روزمرہ زندگی کے کم و بیش تمام مواقعوں پر ضرورت پڑ سکتی ہے۔ نوجوانوں اور بچوں کو اس اہم مہارت کے بارے میں سکولوں کے اندر کچھ خاص نہیں سکھایا جاتا ہے۔ پاکستان کے نظام تعلیم میں فیصلہ سازی کی مہارت کو رسمی طور پر کالج یا یونیورسٹی کی پڑھائی کے دوران سکھایا جاتا ہے حالانکہ انہیں اس مہارت سے پرائمری تعلیم کے آغاز میں ہی رسمی طور پر روشناس کروا دینا اہم ہوتا ہے۔ زندگی گزارنے کی بنیادی مہارتوں کی تعلیم میں فیصلہ سازی کے سیشن کو بنیادی اہمیت حاصل ہے کیونکہ یہ ہی وہ مہارت ہے جس کی مدد سے نوجوان اور بچے اپنی زندگی کو آہستہ آہستہ خود سے گزارنا سیکھنا شروع کرتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے فیصلے جیسا کہ کب کھیلنا چاہیے اور کب پڑھائی کرنی چاہیے وغیرہ خود سے کرنے کی اہلیت حاصل کرنے سے بچوں اور نوجوانوں کو اعتماد ملتا ہے کہ وہ اپنی زندگی کے روزمرہ فیصلوں میں سے زیادہ تر کو خود سے لے سکیں۔ تمام فیصلے خود سے کرنا بھی ایک اچھا رویہ نہیں ہے کیونکہ ہمارے فیصلوں سے بہت سے لوگوں کی زندگیاں وابستہ ہو سکتی ہیں۔ ضرورت پڑنے پر فیصلہ لینے کے لیے ماں باپ، بہن بھائیوں یا دوستوں اور سہیلیوں سے رائے یا مشورہ لیا جاسکتا ہے۔

## سرگرمی نمبر 1



درکار وقت: 60 منٹ

## فیصلہ سازی کی تعریف اور مراحل کو سمجھنا

درکار مواد: چارٹ پیپر، مارکرز، پریزنٹیشن

## ہدایات:

- 1- تمام شرکاء کو بتائیں کہ اس سیشن کا مقصد فیصلہ سازی کی تعریف کو سمجھ کر اس کے مختلف مراحل کو سمجھنا ہے۔
- 2- پریزنٹیشن یا چارٹ پیپر پر فیصلہ سازی کی تعریف لکھ کر تمام شرکاء کے سامنے رکھیں اور انہیں بتائیں کہ فیصلہ سازی سے مراد کسی بھی موقع پر موجود قابل عمل پلانز میں سے بہترین کا انتخاب کرنا ہوتا ہے۔ اس عمل کے لیے فیصلہ کرنے والے کو ذیل میں دیے گئے پانچ مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ شرکاء کو پانچ گروپس میں تقسیم کریں اور ہر گروپ کو ان پانچ مرحلوں میں سے کسی ایک مرحلے کو گروپ میں ڈسکس کرنے کا ٹاسک دیں۔
- مرحلہ نمبر 1- جس مسئلے کے بارے میں فیصلہ کرنا ہوا ہے واضح طور پر نوٹ کرنا:** فیصلہ سازی کے عمل کے دوران سب سے زیادہ دہرائی جانے والی غلطی یہ ہوتی ہے کہ ابتدائی مرحلے اس بات کا واضح تعین نہ کیا جائے کہ فیصلہ کس چیز یا مسئلے کے بارے میں کرنا ہے۔ اس غلطی کی وجہ سے فیصلہ سازی کے عمل کے آغاز میں ہی ہم اصل بات سے ہٹ کر غیر ضروری اور غیر متعلقہ موضوعات میں الجھ جاتے ہیں۔ ایسا کرنے سے وقت کا ضیاع بھی ہوتا ہے اور باہمی تعلقات میں بھی کچھ آؤ آسکتا ہے۔
- مرحلہ نمبر 2- مسئلے کے تمام ممکنہ حل ایک کاغذ پر نوٹ کرنا:** پہلے مرحلے میں مسئلے کی واضح تعریف لکھ لینے کے بعد دوسرے مرحلے میں اس مسئلے کے تمام ممکنہ حل ایک چارٹ پیپر پر نوٹ کر لیں۔ اس سلسلے میں مسئلے سے جڑی کتا بوں کو پڑھنا، لیکچرز کو سننا اور اپنے اعتماد کے بڑوں سے مشورہ کرنا بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنایا جانا چاہیے کہ تمام ممکنہ طور پر موجود حل آپ کی بنائی ہوئی لسٹ میں موجود ہوں۔
- مرحلہ نمبر 3- لسٹ میں شامل ہر ممکنہ حل کے سامنے اس کے متوقع فائدے اور نقصانات کو لکھنا:** اس مرحلے میں اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ مرحلہ نمبر 2 میں دیے گئے ہر ممکنہ حل کے سامنے اس کے مکمل فائدے اور نقصانات کی لسٹ بنائی جائے۔
- مرحلہ نمبر 4- ہر ممکنہ حل پر عمل کے نفع و نقصان کا مکمل تجزیہ:** اس مرحلے میں ہر ممکنہ حل اور اس کے فائدوں اور نقصانات کا تجزیہ کیا جاتا ہے کہ کون سا حل سب سے زیادہ فائدہ مند ہے اور سب سے کم نقصانات کا بھی باعث بن سکتا ہے۔ سب سے زیادہ فائدوں والے حل کا انتخاب کر کے اس پر عمل کیا جاتا ہے۔
- مرحلہ نمبر 5- عمل کرنے کے بعد فیصلے کی جانچ کرنا:** اس مرحلے میں انتخاب کردہ اور عمل کردہ فیصلے کی جانچ کی جاتی ہے کہ کیا اس فیصلے پر عمل کرنے سے متوقع مثبت نتائج حاصل ہوئے ہیں یا نہیں۔ اگر ایسا نہ ہو تو دوسرے بہترین ممکنہ حل کی طرف جایا جاسکتا ہے یا پہلے حل پر عمل کے طریقے کو بہتر بنا کر متوقع نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔
- 3- جب شرکاء گروپ ورک میں اپنے اپنے دیے گئے مرحلے کو ڈسکس کر لیں تو ان سے کہیں کہ باری باری سٹیج پر آ کر اپنے مرحلے کے بارے میں دیگر گروپوں کو سمجھائیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ مرحلہ نمبر 1 سے 5 تک ترتیب میں سارا گروپ ورک پریزنٹ کیا جائے۔ ایسا کرنے سے شرکاء کے لیے تمام مرحلوں کے درمیان باہمی ربط کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔ سوال پوچھنے کے لیے تمام شرکاء کی حوصلہ افزائی کریں۔
- 4- جب تمام گروپ اپنا مرحلہ پریزنٹ کر چکیں تو ٹریژنر شرکاء سے پوچھیں کہ اگر کسی کا کوئی بھی سوال ابھی اس کے ذہن میں تو وہ سوال کو سب کے سامنے رکھے تاکہ مکمل آگہی کے بعد آگے بڑھا جاسکے۔ سوالات کی صورت میں شرکاء کو اپنے جوابات سے مطمئن کر کے سرگرمی کو مکمل کریں۔

## سرگرمی نمبر 2



درکار وقت: 60 منٹ

## فیصلہ سازی

درکار مواد: مارکر، چارٹ پیپر

## ہدایات:

- 1- شرکاء کو بتائیں کہ اس سرگرمی کا مقصد سرگرمی نمبر 1 میں دیے گئے مراحل کو عملی انداز میں سیکھنا ہے۔
- 2- شرکاء کو تین گروپس میں تقسیم کریں اور ہر گروپ کو نیچے دی گئی تین situations میں سے کوئی ایک پڑھنے کو دیں۔
- گروپ 1- ناصر نے دسویں کلاس کا امتحان اچھے نمبروں سے پاس کر لیا ہے مگر اب وہ اس بات کو لے کر پریشان ہے کہ اس بات کا فیصلہ کیسے کرے کہ اسے گیارہویں کلاس میں کون سے مضمون کا انتخاب کرنا ہے۔
- گروپ 2- اکرم کے دوستوں نے پچھلے کچھ عرصے سے پڑھائی کو توجہ دینا چھوڑ دیا ہے اور اب وہ سب مل کر اکرم پر دباؤ ڈال رہے ہیں کہ وہ بھی ایسا کرنا شروع کر دے۔ اکرم دوستوں کو ناراض کرنے سے ڈرتا ہے مگر پڑھائی کو کے معاملے میں غفلت کرنا بھی اسے صحیح نہیں لگ رہا۔
- گروپ 3- جمشید اپنے سالانہ امتحانات کی تیاری میں مصروف ہے جو کہ ایک دو دن میں شروع ہونے والے ہیں۔ اس کے دوست اس کو بار بار کال کر کے میلے پر چلنے کے لیے راضی کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ جمشید پریشان ہے کہ وہ دوستوں کی مانے یا امتحان کی تیاری پر توجہ دے۔
- 3- تینوں گروپس کو کہیں کہ اپنے اپنے گروپ میں دی گئی situation پر ڈسکشن کریں اور سرگرمی نمبر ایک کے مطابق ایک چارٹ پیپر پر فیصلہ سازی کے پانچوں مرحلے لکھ کر اپنی دی گئی situation پر ان کا اطلاق کریں اور رول پلے تیار کریں۔
- 4- جب تمام گروپ اپنا کام ختم کر چکیں تو ان سے کہیں کہ وہ باری باری دوسرے گروپس کے سامنے اپنا رول پلے پیش کریں۔ سوالات کے لیے تمام شرکاء کی حوصلہ افزائی کریں اور بطور ریزر ہر گروپ کے گروپ ورک کا تجزیہ کریں کہ آیا فیصلہ سازی کے مراحل پر درست طریقے سے عمل ہوا ہے یا نہیں۔ ہمسروں کے دباؤ کو بھی ڈسکس کریں کہ کیسے یہ دباؤ ہماری زندگی پر مثبت یا منفی اثر ڈال سکتا ہے۔

## بنیادی معلومات

### فیصلہ سازی کی مہارت کی اہمیت:

بچوں کے لیے ضروری ہے کہ انہیں اپنی تعلیم کے آغاز میں ہی فیصلہ سازی کی مہارت کے بارے میں اچھی طرح سے آگاہی مل جائے۔ زندگی گزارنے کی دیگر اہم مہارتوں کے ساتھ ساتھ فیصلہ سازی کی مہارت بچوں کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ اپنے روزمرہ معاملات میں پر اعتماد رہتے ہوئے اپنی زندگی کے فیصلے لے سکیں۔ آغاز میں چند سادہ سے معاملات میں اپنی اس مہارت کو استعمال کرنے کے بعد بچے بتدریج اس قابل ہو جاتے ہیں کہ پیچیدہ سے پیچیدہ معاملات میں بھی وہ بجائے گھبرانے کے ایک بہترین فیصلہ ساز کے طور پر ابھرتے ہیں۔ یہ خیال کہ بچوں کو اس مہارت کے بارے میں صرف سکول میں ہی سکھایا جاسکتا ہے درست نہیں ہے۔ ماں باپ گھر کے اندر بہت چھوٹی عمر میں ہی اپنے بچوں کو اس مہارت کے بارے میں سکھاسکتے ہیں۔ صحت مند بچے اس بات کا مشاہدہ کرنے کے قابل ہوتے ہیں کہ روزمرہ معاملات میں والدین اپنے فیصلے کتنی آسانی یا مشکل سے لے رہے ہیں۔ والدین کی طرف سے اگر فیصلہ سازی اچھے طریقے اور باہم مشاورت سے ہو رہی ہو تو اس سے بچوں کو بہت مدد ملتی ہے۔ بچے کی زندگی سے جڑے فیصلے کرتے وقت اگر بچے کی رائے لے لی جائے تو اس بھی بچوں کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ اپنے حقوق کے لیے یا اپنی رائے کے اظہار کے لیے ہچکچانا چھوڑ دیتے ہیں

### فیصلہ سازی کا طریقہ کیا ہے؟

- 1۔ اس بات یا مسئلے کو واضح کریں جس کے بارے میں فیصلہ لینا درکار ہو۔
- 2۔ ذہن لڑائیں کہ بات یا مسئلے کے ممکنہ حل کیا کیا ہو سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں اگر کسی مدد لینا درکار ہو تو ہچکچائیں لیکن یاد رکھیں کہ دوسروں کے مشوروں کا اطلاق کرنا لازمی نہیں ہوتا۔
- 3۔ تمام ممکنہ حل جو آپ کے ذہن میں آئے ہوں یا جن کے بارے میں دوسروں نے آپ کو تجویز دی ہو ان کو اچھی طرح سے پرکھیں۔ پرکھتے ہوئے اس بات کا دھیان رکھیں کہ آپ ہر ممکنہ حل کے ہر طرح کے فوائد اور نقصانات سے مکمل طور پر آگاہ ہیں۔
- 4۔ جو بھی حل فوائد اور نقصانات کے حساب سے بہترین ہو اس کا انتخاب کرتے ہوئے اس پر عمل کریں۔
- 5۔ فیصلے پر عمل کے بعد ہمیشہ اس کا تجزیہ کریں کہ آیا وہ فیصلہ درست اور فائدہ مند ثابت ہوا یا اس سے آپ کو نقصان ہوا۔ اگر آپ کا فیصلہ درست ثابت ہوا ہو تو خود کو شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر شاباش دیں اور اگر اس سے نقصان ہو رہا ہو دوسرے بہترین حل کے اطلاق کے بارے میں سوچنا شروع کریں۔

### بہترین فیصلہ سازی میں کیا خوبیاں ہوتی ہیں؟

بہترین فیصلہ ساز افراد مندرجہ ذیل خوبیوں کے حامل ہوتے ہیں:

**دباؤ والے حالات میں بھی پرسکون رہنے والے:** دباؤ ہونے کے باوجود اپنے اعصاب پر قابو رکھتے ہوئے خود کو پرسکون رکھنے کی صلاحیت ایک اچھے

فیصلہ سازی کی اہم ترین خوبیوں میں سے ایک ہوتی ہے۔ اچھے فیصلہ ساز دباؤ ہونے کے باوجود حالات کو اچھی طرح سے جانچ کر بہترین فیصلے تک پہنچنے کے لیے خود کو تیار کرتے ہیں۔ جیسے فیصلہ سازی ایک مہارت ہے جسے سیکھا جاسکتا ہے بالکل ویسے ہی دباؤ کو برداشت کرنا سیکھنا بھی ایک مہارت ہے جو کہ زندگی کے ہر مرحلے میں کام آتی ہے۔

**اپنی صلاحیتوں پر یقین رکھنے والے:** اچھے فیصلہ ساز اپنی صلاحیتوں کے بارے میں آگاہ ہونے کے ساتھ ساتھ اتنے پر اعتماد بھی ہوتے ہیں کہ جب

کبھی ان صلاحیتوں کو استعمال کرنے کی ضرورت پڑ جائے وہ انہیں بلا جھجک اور خود پر مکمل یقین کے ساتھ استعمال بھی کرتے ہیں۔

**دوسروں کی رائے کو اہمیت دینے والے:** اچھے فیصلہ ساز ضرورت پڑنے پر دوسروں سے مشورہ کرنے میں کوئی عار محسوس نہیں کرتے۔ دوسروں کی رائے

کا احترام کرتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ دوسروں کی رائے کا احترام کرنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ ان کی رائے کو ہمیشہ مان بھی لیا جائے۔ اگر دوسروں کی رائے پر کھنے کے بعد آپ کو محسوس ہو کہ اس سے لیا جانے والا فیصلہ ایک اچھا فیصلہ ثابت ہوگا تو ان کی رائے پر ضرور عمل کریں اور اگر صورت حال اس کے برعکس ہو تو آپ اپنی مرضی کا فیصلہ لینے کے لیے آزاد ہیں۔

**انا پرست نہ ہونا:** انا پرستی بسا اوقات ہمیں غلط فیصلوں پر مجبور کر دیتی ہے۔ اچھے فیصلہ ساز انا پرستی کو اپنے اچھے فیصلوں کی آڑ میں نہیں آنے دیتے اور

ایک کھلے دل کے ساتھ فیصلہ سازی کے عمل میں سے گزرتے ہوئے بہترین فیصلے تک پہنچتے ہیں۔ اس دوران انہیں اگر کسی دوسرے کی رائے کو درست یا زیادہ موزوں ہونے کی بنیاد پر اپنی رائے سے زیادہ اہمیت دینی پڑے تو وہ بہت آسانی سے ایسا بھی کر لیتے ہیں۔



## سیشن 2

## منوثر ابلاغ کی مہارت

## سیشن کے مقاصد:

شرکاء کو منوثر ابلاغ کی مہارت سے متعارف کروانا

شرکاء کو منوثر ابلاغ کی مہارت کی قسمیں سمجھانا

شرکاء کو ابلاغ کے انداز کے بارے میں آگاہ کرنا

سرگرمیوں کی مدد سے شرکاء کو ابلاغ کی مہارت کے استعمال کے لیے عملی طور پر تیار کرنا

## مؤثر ابلاغ کی مہارت

سیشن کا تعارف:

مؤثر ابلاغ کی مہارت ایک ایسی مہارت ہے جس کی مدد سے ہم اپنی زندگی، ترقی اور رشتوں میں بہت بہتری لاسکتے ہیں۔ کیونکہ ہم انسان مل جل کر رہتے ہیں اور زندگی کے بہت سے معاملات میں ہمیں ایک دوسرے کی مدد درکار ہوتی ہے اس لیے روزمرہ کی بنیاد پر ہمیں اس مہارت پر اٹھنا پڑتا ہے۔ اس مہارت کی مدد سے ہم نہ صرف اپنا پیغام کسی دوسرے انسان تک پہنچا سکتے ہیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ اس کی مدد سے ہم اپنی رائے، محسوسات اور خواہشات وغیرہ کا اظہار بھی کر پاتے ہیں۔ اچھا ابلاغ کرنے والے افراد اس مہارت کے استعمال کے لیے الفاظ کے ساتھ ساتھ بدن بولی یا باڈی لینگویج کا بھی بہترین استعمال کرتے ہیں۔ اس سیشن میں بچوں کو اس مہارت کی تعریف، قسمیں اور انداز سکھائے جائیں گے تاکہ وہ اپنی زندگی کے روزمرہ معاملات میں مؤثر انداز سے اس مہارت پر عمل کرنے کے قابل بن سکیں۔

## سرگرمی نمبر 1



درکار وقت: 60 منٹ

## ابلاغ کی مہارت

درکار مواد: مارکر، چارٹ پیپر، سوالات کی شیٹ

## ہدایات:

- 1- شرکاء کو بتائیں کہ اس سرگرمی کی مدد سے وہ یہ سمجھنے کے قابل ہو پائیں گے کہ مؤثر ابلاغ کے لیے کن کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ وہ بولنے اور سننے کے دوران مؤثر ابلاغ کی راہ میں حائل رکاوٹوں کے بارے میں آگاہی بھی اسی سیشن میں حاصل کر پائیں گے۔
- 2- شرکاء کو تین گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ سے کہیں کہ گروپ ورک کے لیے اپنا ایک لیڈر چنیں۔ انہیں بتائیں کہ لیڈر کا کام گروپ ورک کے دوران سب کو قیادت فراہم کرنا ہے۔
- 3- جب تمام گروپ اپنا لیڈر چن چکیں تو ہر گروپ کے لیڈر کو اگلے صفحے پر دی گئی سوالات کی ورک شیٹ فراہم کریں۔
- 4- گروپ لیڈرز سے کہیں اپنے گروپ میں تمام سوالات کو زیر بحث لائیں اور تمام ڈسکشن کو ایک چارٹ پیپر پر نوٹ کرتے جائیں۔ انہیں بتائیں کہ اس گروپ ورک کے لیے ان کے پاس 25 منٹ کا وقت ہے۔ اس وقت میں ڈسکشن اور چارٹ پیپر پر ریزولوشن دونوں کو مکمل کرنے کی ہدایت دیں۔
- 5- جب تمام گروپ اپنا اپنا گروپ ورک مکمل کر چکیں تو باری باری سب گروپس کو اپنی ڈسکشن کو پیش کرنے کا موقع دیں۔ اس دوران دوسرے گروپس کے ممبران کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ سوالات کریں۔
- 6- تمام گروپس کو شاباش دیں اور پرزینٹیشن کی مدد سے اگر کوئی اہم نکتہ رہ گیا ہو تو اس کے بارے میں شرکاء کو وضاحت دیں تاکہ وہ مکمل آگاہی حاصل کر سکیں۔

## سوالات کی ورک شیٹ

سوال: اچھے ابلاغ کے لیے کن کن اندرونی اور بیرونی عناصر کا ہونا ضروری ہوتا ہے؟

---

---

---

---

---

---

---

---

سوال: ابلاغ میں بولنے کے دوران وہ کون سی باتیں ہیں جو کہ ابلاغ میں رکاوٹ کا باعث بن سکتی ہیں؟

---

---

---

---

---

---

---

---

سوال: ابلاغ میں سننے کے دوران وہ کون سی باتیں ہیں جو کہ ابلاغ میں رکاوٹ کا باعث بن سکتی ہیں؟

---

---

---

---

---

---

---

---

سوال: رشتوں کو مضبوط بنانے کے لئے مَنوثر ابلاغ کی کیا اہمیت ہے؟

---

---

---

---

---

---

---

---

## سرگرمی نمبر: 2: ابلاغ کے انداز



درکار وقت: 60 منٹ

درکار مواد: مارکر، چارٹ پیپر، پریزنٹیشن

### ہدایات:

- 1۔ تمام شرکاء کو بتائیں کہ اس سرگرمی میں ابلاغ کے تین انداز Passive, Aggressive اور Assertive کو رول پلے کی مدد سے سمجھنے کی کوشش کی جائے گی۔
- 2۔ شرکاء کو ابلاغ کے تینوں انداز پر پریزنٹیشن کی مدد سے سمجھائیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ ان تینوں انداز کے بارے میں اچھی طرح سے جانتے ہوں۔ پریزنٹیشن کے آخر میں شرکاء کو سوالات کا موقع دیں تاکہ اگر کوئی ابہام رہ گیا ہو تو اسے واضح کیا جاسکے۔
- 3۔ شرکاء کو تین گروپس میں تقسیم کر دیں اور انہیں ذیل میں دی گئی situation پر رول پلے بنانے کو کہیں۔ یاد رکھیں کہ ہر گروپ کو اپنے رول پلے میں ابلاغ کے تینوں انداز Passive, Aggressive اور Assertive کو ادکاری کی مدد سے دکھانا ہے۔ گروپس کو ہدایت دیں کہ کوشش کریں کہ رول پلے میں تمام ممبران حصہ لیں۔

### Situation

- اجمل ایک پکنک پر آیا ہوا ہے جہاں انتظامیہ کی طرف سے تمام شرکاء میں پانی کی بوتلیں تقسیم کی گئی ہیں تاکہ شرکاء ضرورت پڑنے پر اپنی پیاس بجھا سکیں۔ اجمل کو کافی پیاس لگی ہوئی ہے اور وہ بہت بے صبری سے اپنی باری آنے کا انتظار کر رہا ہے۔ بوتلیں تقسیم کرنے والا لڑکا سب میں بوتلیں تقسیم کر دیتا ہے لیکن وہ اجمل کو پانی کی بوتل دینا بھول جاتا ہے۔ اجمل اب سوچ میں ہے کہ کیا کرے؟ اس situation کو ذہن میں رکھ کر اجمل کے ردعمل کو ابلاغ کے تینوں انداز میں رول پلے کی مدد سے دکھائیں۔
- 4۔ باری باری تمام گروپس کو دعوت دیں کہ وہ اپنا تیار کردہ رول پلے پیش کریں۔ تمام گروپس کی حوصلہ افزائی کریں اور ان سے پوچھیں کہ اس رول پلے سے انہیں ابلاغ کے تینوں انداز سمجھنے میں کس حد تک مدد ملی۔



## بنیادی معلومات

### ابلاغ سے کیا مراد ہے؟

ابلاغ سے مراد اپنے پیغام کو دوسرے فرد یا گروپ تک پہنچانا ہوتا ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے پیغام بھیجنے والے کی کوشش کے ساتھ ساتھ پیغام وصول کرنے والے کی سنجیدگی بھی بہت اہم ہوتی ہے۔ پیغام رسانی کے اس عمل کے لیے زبانی بات چیت، لکھے ہوئے الفاظ، آن لائن رابطہ کاری اور بدن بولی یا باڈی لینگویج کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ان تمام ذرائع کو اکٹھا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے اور انفرادی طور پر بھی۔

ابلاغ کی مؤثر صلاحیت بطور انسان ہماری بقاء اور ترقی کو بہتر بنانے میں ہماری مدد کرتی ہے۔ ہم اپنی خواہشات، رائے، محسوسات اور ضروریات وغیرہ کے اظہار کے لیے ابلاغ کی صلاحیت کو زیر استعمال لاتے ہیں۔ ہمارے تعلقات کی بہتری یا ابتری میں بھی ہماری ابلاغ کی صلاحیت کا بہت اہم کردار ہوتا ہے۔ مؤثر ابلاغ کے لیے ذیل میں دیے گئے پانچ مراحل کو بہترین انداز میں مکمل ہونا ضروری ہوتا ہے۔

- ☆ جو پیغام پہنچانا درکار ہوا ہے سو چنا اور واضح کرنا۔
- ☆ پیغام کے ابلاغ کے لیے بہترین چینل یا ذریعہ ڈھونڈنا۔
- ☆ پیغام پہنچانا۔
- ☆ پیغام کا وصول کیا جانا۔
- ☆ پیغام موصول کرنے والے سے تصدیق کرنا کہ پیغام اپنی اصل حالت میں موصول ہوا ہے یا نہیں۔
- ☆ بہترین ابلاغ کے ان تمام مراحل کا احسن طریقے سے انجام پانا اہم ہوتا ہے۔ ان مراحل میں کسی بھی قسم کی رکاوٹ ابلاغ کے عمل کو متاثر کر سکتی ہے۔

### مؤثر ابلاغ میں پیش آنے والی رکاوٹیں:

ابلاغ کی کوالٹی کو متاثر کرنے میں بہت سے عنصر شامل ہو سکتے ہیں۔ ان عناصر میں سے چند اہم ذیل میں دیے گئے ہیں:

- ☆ سننے والی زبان یا بولی سے مختلف زبان یا بولی کا استعمال
- ☆ آواز کا بہت کم یا زیادہ ہونا
- ☆ سننے اور بولنے والے کے درمیان فاصلہ
- ☆ پیغام رسانی کے لیے ناموزوں ذرائع یا چینل کا استعمال وغیرہ۔ مثال کے طور پر ایک ان پڑھ فرد کو ای میل کے ذریعے پیغام کی ترسیل۔

### بدن بولی یا باڈی لینگویج کی اہمیت:

الفاظ کے ذریعے پیغام رسانی کے علاوہ مؤثر ابلاغ کی ایک اور قسم بدن بولی بھی ہے۔ پیغام کے مؤثر ابلاغ کے لیے الفاظ اہم ہوتے ہیں لیکن تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ابلاغ کی بہترین صلاحیتیں رکھنے والے افراد الفاظ کے علاوہ بدن بولی یا باڈی لینگویج کے استعمال میں بھی اچھی طرح سے تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔ بدن بولی میں آنکھوں کا استعمال، ہاتھ کے اشارے، چہرے کے تاثرات وغیرہ جیسے عوامل بہت اہم ہوتے ہیں۔

### ابلاغ کے تین انداز:

پیغام رسانی یا ابلاغ کے لیے دنیا بھر میں لوگ ذیل میں دیے گئے تین انداز میں سے کوئی ایک استعمال کرتے ہیں۔



## 1- غصے کے ساتھ ابلاغ کرنا

اس انداز سے بات کرنے والے افراد عمومی طور پر اپنی زندگی کا ہر مسئلہ غصیلے انداز کی پیغام رسانی سے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ انداز اگر کسی فرد کا ابلاغ کے دوران سب سے زیادہ استعمال ہونے والا انداز ہو تو یہ اس فرد کے لیے بذات خود اور اس کے آس پاس موجود افراد کے لیے کچھ اچھی بات نہیں ہوتی۔ کیونکہ یہ اپنا ہر مسئلہ غصے سے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں اس لیے ان کے دوست رشتہ داران سے آہستہ آہستہ فاصلہ پیدا کر لیتے ہیں۔ ان کی باڈی لینگویج اور الفاظ عمومی طور پر بہت سخت ہوتے ہیں۔ مسائل کے حل یا پیغام رسانی کے لیے کم و بیش ہمیشہ اسی انداز کا استعمال ایک غیر صحتمندانہ عمل ہے جو انفرادی اور اجتماعی زندگی پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ اس انداز میں بات کرنے والے افراد اپنے حق کے لیے بات کرتے ہیں مگر ایسے انداز میں کہ جس سے کسی اور کے حقوق چھین رہے ہوں۔

## 2- ہارے ہوئے انداز میں ابلاغ کرنا

اس انداز سے بات چیت کرنے والے افراد اپنے جائز حق کے لیے بھی کتراتے ہیں۔ ایسے افراد عمومی طور پر بہت ہی معذرت خواہانہ سی باڈی لینگویج رکھتے ہیں۔ کیونکہ یہ اپنے حقوق کے لیے خود نہیں بولتے یا بہت معذرت خواہانہ انداز میں بولتے ہیں اس لیے دوسرے لوگ بھی ان کے حقوق کا کچھ خاص خیال نہیں رکھتے۔ جو لوگ اس انداز کو اپنے روزمرہ کے معاملات میں ایک غالب انداز کے طور پر استعمال کرتے ہیں ان کی self esteem کافی کم ہو سکتی ہے۔ بطور ابلاغ کے ایک غالب انداز کے اس انداز کو بھی ایک صحتمندانہ انداز نہیں کہا جاسکتا اور یہ انداز بھی انفرادی اور اجتماعی زندگی پر بہت منفی اثر ڈال سکتا ہے۔

## 3- پراعتماد انداز میں اپنے حق کے لیے بات کرنا

یہ ابلاغ کا ایک ایسا انداز ہے جسے استعمال کرنے والا فرد اپنے حقوق کے حصول کے لیے ایک مہذب اور باعزت طریقے سے ہمیشہ آواز اٹھاتا ہے۔ اس انداز کو استعمال کرنے والے افراد کی باڈی لینگویج پراعتماد ہوتی ہے اور دوسرے افراد عمومی طور پر ان کو بہت پسند کرتے ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ غصے سے ابلاغ کرنے والے افراد کے برعکس یہ افراد اپنے حقوق کے ساتھ ساتھ اپنے آس پاس موجود لوگوں کے حقوق کا بھی خیال رکھتے ہیں۔

گوکہ اوپر بیان کیے گئے تینوں انداز میں سے پراعتماد انداز میں اپنے حق کے لیے بات کرنے والا انداز ایک بہترین انداز لگتا ہے مگر ایسا نہیں ہے کہ اس سے زندگی میں تمام مسائل کا حل نکل سکے۔ بعض اوقات حکمت عملی کے تحت اور نپے تلے انداز میں غصہ یا passiveness بھی دکھائی جاسکتی ہے۔ یہاں اس بات کو دہرانا ضروری ہے کہ کوشش یہی کی جانی چاہیے کہ زیادہ سے زیادہ معاملات کو پراعتماد ابلاغ کے انداز سے حل کیا جاسکے۔

### سیشن 3

## انسانی حقوق

### سیشن کے مقاصد:

شرکاء کو انسانی حقوق کے بارے میں آگاہی دینا

شرکاء کو حقوق اور فرائض کے درمیان تعلق کو سمجھانا

شرکاء کو انسانی حقوق کے عالمی معاہدے اور بچوں کے حقوق کے کنونشن کے اہم نکات سے آگاہ کرنا

## انسانی حقوق

### سیشن کا تعارف:

انسانی حقوق تمام انسانوں کے لیے ایک باوقار اور پر اعتماد زندگی کو یقینی بنانے میں بہت مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ انسانی حقوق کی رو سے دنیا کے تمام انسان بنا کسی بھی قسم کے امتیاز کے ایک دوسرے کے برابر ہیں۔ ان حقوق کی فراہمی میں کسی بھی انسان کا رنگ، نسل، مذہب، تعلیم وغیرہ کسی صورت بھی رکاوٹ نہیں بن سکتے۔ اقوام عالم نے سن 1948 میں انسانی حقوق کے عالمی معاہدے پر دستخط کیے۔ یہ جدید انسانی تاریخ کی بہت اہم دستاویز ہے جو اپنے مختلف آرٹیکلز کے ذریعے انسانی زندگی سے جڑے مختلف حقوق پر روشنی ڈالتا ہے۔ اسی سیشن میں بچوں کے حقوق کے عالمی کنونشن پر بھی مواد شامل کیا گیا ہے۔ اس سیشن میں انسانی حقوق کو شکر کا کے ذہن میں بہترین طور سے اجاگر کرنے کے لیے سرگرمیوں کو بھی شامل کیا گیا ہے جو کہ گروپ کی صورت میں انسانی حقوق کے بارے میں جاننے میں بہت مددگار ثابت ہوں گی۔ سبق کے آخر میں بنیادی معلومات دی گئی ہیں جن میں انسانی حقوق کے عالمی معاہدے اور بچوں کے حقوق کے کنونشن کے آرٹیکلز کو مختصر اور جامع انداز میں بیان کیا گیا ہے۔

## سرگرمی نمبر 1



دورانیہ: 60 منٹ

## حقوق کی مشق

درکار مواد: مارکر، چارٹ پیپر، ایک سال سے کم عمر بچے یا بچی کی تصویر

## ہدایات:

- 1- تمام شرکاء کو مخاطب کرتے ہوئے انہیں بتائیں کہ اس سرگرمی کا مقصد یہ ہے کہ انسانی حقوق کی اہمیت کو سمجھنے کے ساتھ ساتھ انسانی حقوق کے عالمی معاہدے اور بچوں کے حقوق کے کنونشن کے مختلف نکات کو تفصیل سے پڑھا جاسکے۔
- 2- ٹریزر پر یزٹیشن یا چارٹ پیپر پر موجود بچے کی تصویر کو کسی ایسی جگہ آویزاں کرے جہاں تمام شرکاء اسے باآسانی دیکھ سکتے ہوں۔
- 3- شرکاء سے کہیں کہ وہ اس تصویر کو دیکھتے ہوئے تصور کریں کہ یہ ان کی اپنی تصویر ہے اور ان کی عمر اس بچے کی عمر جتنی ہی ہے۔
- 4- شرکاء سے پوچھیں کہ ان کے خیال میں اس بچے یا بچی کو ایک بھر پور اور اطمینان بخش زندگی گزارنے کے لیے کون کون سے حقوق ملنا ضروری ہیں؟
- 5- اس بات کو یقینی بنائیں کہ شرکاء کے جوابات بچے اور بچیوں دونوں کی زندگیوں اور حقوق سے متعلق ہوں۔
- 6- تمام شرکاء کو جوابات کو ایک چارٹ پیپر پر نوٹ کرتے جائیں۔ شرکاء کے جوابات میں چند ایک مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

☆ صحت

☆ تعلیم

☆ جینے کا حق

☆ آزادی کا حق

☆ علاج معالجے کا حق

☆ حق نمائندگی وغیرہ۔

7- جب تمام شرکاء اپنے جوابات بنا چکیں تو انہیں تین گروپس میں تقسیم کر دیں۔

8- گروپ 1 سے کہیں کہ وہ انسانی حقوق کے عالمی معاہدے کے پہلے 15 آرٹیکلز کو پڑھیں اور چارٹ پیپر پر نوٹ کیے گئے شرکاء کے جوابات میں سے ان آرٹیکلز میں دیے گئے حقوق کو تلاش کریں۔ شرکاء کو ہدایت دیں کہ تمام مماثلت والے جوابات کو متعلقہ آرٹیکل کے آگے ایک چارٹ پیپر پر نوٹ کر لیں۔

9- بالکل اسی طرح سے گروپ 2 کو انسانی حقوق کے عالمی معاہدے کے اگلے 15 آرٹیکلز کو گروپ کی صورت میں پڑھنے کو کہیں۔ گروپ 1 کی طرح گروپ 2 کو بھی ان آرٹیکلز اور شرکاء کے جوابات میں مماثلت ڈھونڈ کر اسے ایک چارٹ پیپر پر متعلقہ آرٹیکل کے آگے نوٹ کرنے کا کہیں۔

10- تمام گروپس سے کہیں کہ وہ باری باری اپنا گروپ باقی گروپس کے سامنے پیش کریں۔ گروپ ورک کے دوران شرکاء کے جوابات والے چارٹ پر سے وہ تمام جواب کاٹے جائیں جو کہ گروپ کے ارکان نے منفقہ طور پر انسانی حقوق کے عالمی معاہدے کے ساتھ مماثلت کے طور پر نوٹ کیے ہوں۔

11- جب تمام گروپ اپنا گروپ ورک پیش کر چکیں تو دیکھیں کہ کیا شرکاء کے جوابات والے چارٹ پر کچھ جوابات بچے ہیں یا نہیں۔ عمومی طور پر حقوق کے بجائے شرکاء کچھ ایسی چیزوں کو بھی لسٹ میں شامل کر لیتے ہیں جو کہ حقوق کے زمرے میں نہیں آتیں جیسا کہ لگژری کار، بڑے برینڈز کے فون وغیرہ۔ شرکاء کو بتائیں کہ حقوق اور خواہشات میں فرق جاننا بہت ضروری ہے اور اس طرح کی چیزیں کسی کی انفرادی خواہش ہو سکتی ہیں لیکن انہیں حقوق میں شامل نہیں کیا جاسکتا ہے۔

12- شرکاء سے پوچھیں کہ انہیں سیشن کا حصہ بن کر کیسا محسوس ہوا اور ان کا حقوق کی تعلیم کو مزید آگے بڑھانے کے بارے میں کیا پلان ہے۔ سوال و جواب کے لیے کچھ ٹائم ضرور مختص کریں تاکہ اگر کچھ ضروری پوائنٹس رہ گئے ہوں تو ان کو واضح کیا جاسکے۔



## انسانی حقوق:

## بنیادی معلومات

## انسانی حقوق کی خصوصیات:

انسانی حقوق کی مندرجہ ذیل خصوصیات ہیں۔

## لازمی:

کیونکہ انسانی حقوق کسی فرد یا ادارے کی طرف سے عطا کردہ نہیں ہوتے اس لیے یہ تمام انسانوں کے لیے لازمی ہیں۔

## بنیادی:

ایک اطمینان بخش اور بھرپور زندگی گزارنے کے لیے انسانی حقوق کی اہمیت بنیادی نوعیت کی ہوتی ہے۔ کوئی بھی انسان ان حقوق کے بغیر اپنی صلاحیتوں اور زندگی سے بہترین انداز میں فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔

## ناقابل چیلنج رسلب:

انسانی حقوق کو چیلنج نہیں کیا جاسکتا کیونکہ: انسانی حقوق کو نہ تو سلب کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی انہیں کوئی چیلنج کر سکتا ہے۔ انسانی حقوق کسی کے نہ تو گروہی رکھے جاسکتے اور انہیں کوئی ان کو چیلنج کر سکتا ہے۔ ایسا کرنا ہر صورتوں میں غلط گنا جائے گا۔

## ناقابل قبضہ:

انسانی حقوق نہ تو کسی کے سپرد کیے جاسکتے ہیں اور نہ ہی انہیں ضبط کیا جاسکتا ہے۔ ایسا تب بھی نہیں ہو سکتا جب کوئی بے عرصیہ اپنے کسی حق کو استعمال نہ کر رہا ہو۔

## ناقابل تقسیم:

ایسا نہیں ہو سکتا کہ کچھ انسانی حقوق کو دوسرے حقوق پر فوقیت دے دی جائے۔ بنا کسی تقسیم یا تخصیص کے تمام انسانی حقوق برابر طور پر اہم ہوتے ہیں۔

## عالمگیر:

انسانی حقوق عالمگیر ہیں اور دنیا کے کسی بھی کونے میں بسنے والے کسی بھی فرد کو برابر طور پر حاصل ہوتے ہیں۔

## باہم منسلک:

انسانی حقوق آپس میں باہمی طور پر منسلک ہوتے ہیں اور ایک حق کا ملنا دوسرے حق کو سپورٹ کرتا ہے جیسا کہ اگر کسی تعلیم کا حق دیا جائے تو تعلیم یافتہ ہونے کی وجہ سے اس کی صحت کا حق بھی اسے بہتر طور پر ملنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

## انسانی حقوق کے عالمی منشور کا خلاصہ (Universal Declaration of Human Rights)

- 1: ہر فرد آزاد ہے اور حقوق کے معاملے میں بلا کسی تفریق کے تمام انسانوں سے یکساں سلوک کیا جانا چاہیے۔
- 2: تمام افراد رنگ، صنف، مذہب یا زبان کے فرق کے باوجود برابر ہیں۔
- 3: ہر فرد کو زندگی، تحفظ اور آزادی کا حق حاصل ہے۔
- 4: کسی بھی فرد کو غلام بنانا ممنوع ہے۔ غلامی انسانی حقوق کی فراہمی میں بدترین رکاوٹ ہے اس لیے کسی بھی انسان کو کسی بھی صورت میں غلام نہیں بنایا جاسکتا۔
- 5: کسی بھی فرد کو کسی دوسرے فرد پر تشدد کرنے یا اسے کسی بھی قسم کا گزند پہنچانے کا کوئی حق حاصل نہیں ہے۔
- 6: تمام افراد کو قانون کی نظر میں برابر ہونے کا حق حاصل ہے۔
- 7: قانون کا اطلاق تمام افراد پر ایک ہی طرح سے، مساویانہ انداز میں ہونا چاہیے۔
- 8: ہر فرد اپنے کسی بھی حق کو حاصل کرنے کے لیے قانونی مدد حاصل کرنے کا حق رکھتا ہے۔
- 9: کسی بھی فرد کو غیر قانونی طریقے سے نہ تو قید کیا جاسکتا ہے اور نہ ملک بدر کیا جاسکتا ہے۔
- 10: ہر فرد کو کسی بھی قانونی الزام کی صورت میں منصفانہ قانونی کارروائی کا حق حاصل ہے۔
- 11: جرم کے ثبوت مل جانے تک تمام انسان معصوم تصور کیے جائیں گے۔
- 12: کسی سے نقصان پہنچانے کے اندیشے کے پیش نظر ہر فرد کو حق حاصل ہے کہ وہ مدد مانگ سکے۔ کسی بھی فرد کو بنا اجازت کسی دوسرے کے گھر میں گھس کر اسے تنگ کرنے کی اجازت نہیں ہے۔
- 13: ہر فرد اپنی مرضی سے سفر کرنے کا حق رکھتا ہے۔
- 14: اپنے آبائی ملک میں درپیش خطرے کے پیش نظر ہر فرد کو حق حاصل ہے کہ دوسرے ملک جاسکے اور وہاں پناہ طلب کر سکے۔
- 15: ہر شخص کو حق حاصل ہے کہ وہ کسی ملک قانون کے مطابق وہاں کا شہری بنے۔
- 16: ہر فرد کو شادی کرنے اور خاندان بنانے کا حق ہے۔
- 17: ہر فرد کو جائیداد اور ملکیت رکھنے کا حق حاصل ہے۔
- 18: ہر فرد کو حق حاصل ہے کہ اپنی مرضی کے مذہب پر عمل اور عبادت کرے۔
- 19: ہر فرد کو حق حاصل ہے کہ اپنے خیالات کا اظہار کر سکے اور ضرورت کے مطابق معلومات لے اور دے سکے۔
- 20: ہر کسی کو مجالس میں شرکت اور تنظیموں میں پُر امن طریقے سے شمولیت کا حق حاصل ہے۔ کسی بھی فرد کو کہیں بھی شمولیت کے لیے مجبور نہیں کیا جاسکتا۔
- 21: ہر فرد کو حق حاصل ہے کہ وہ ملکی حکومت کے انتخاب میں مدد کر سکے اور اس کے عمل میں حصہ لے سکے۔ ہر فرد کو اپنے ملک میں پیش کی جانے والی عوامی خدمات کے حصول کا حق حاصل ہے۔
- 22: ہر کسی کو اپنی صلاحیتوں کے نکھار کے لیے مواقع کے استعمال اور سماجی تحفظ کا حق حاصل ہے۔
- 23: ہر فرد کو حق حاصل ہے کہ وہ مناسب روزگار حاصل کر کے محفوظ ماحول میں مناسب اجرت حاصل کر سکے۔ ہر کسی کو کسی بھی قسم کی تفریق یا امتیاز سے محفوظ ہونے کا حق حاصل ہے۔
- 24: ہر کسی کو آرام و تفریح کا حق حاصل ہے۔ کام کے مناسب اوقات اور رخصت کا حق بھی ہر فرد کے لیے ضروری ہے۔

- شق 25: ہر فرد کو حق حاصل ہے کہ وہ اور اس کا خاندان مناسب خوراک لباس وغیرہ رکھتا ہو اور بیماری یا کسی بھی ناگہانی صورت میں اپنے بنیادی حقوق حاصل ہونے کا حق بھی اس میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ ماؤں اور بچوں کے حقوق اور فلاح بھی اس میں شامل ہیں۔
- شق 26: ہر فرد کو بنیادی تعلیم کو مفت میں حاصل کرنے کا حق ہے۔ تکنیکی اور پروفیشنل تعلیم کی فراہمی کو بھی یقینی بنایا جانا چاہیے۔ والدین کو حق حاصل ہے کہ وہ اس بات کا انتخاب کر سکیں کہ ان کے بچوں کو کیا پڑھا یا جائے۔
- شق 27: ہر فرد کو اپنے سماج کی معاشرتی زندگی میں حصہ لینے اور علوم و فنون سے بہرہ مند ہونے کا حق حاصل ہے۔
- شق 28: ہر فرد کے لیے ضروری ہے کہ وہ سماجی نظام کا احترام کرے جو بیان کیے گئے حقوق کے لیے ضروری ہے۔
- شق 29: کسی کو سرکاری املاک کے تحفظ، معاشرے اور دوسروں کے حقوق کا احترام کرنا ضروری ہے۔ شق 30: کسی بھی فرد کو اس منشور میں موجود حقوق چھیننے کا کوئی حق حاصل نہیں۔

## بچوں کے حقوق کا عالمی معاہدہ

(Convention on Rights of Children)

نومبر 1989 میں اقوام متحدہ کے زیر اہتمام (Convention on Rights of Children) 'بچوں کے حقوق' کے اجلاس کا اہتمام کیا گیا۔ اس اجلاس میں بچوں کے حقوق پر تفصیل سے غور کرنے کے بعد ایک دستاویز تیار کی گئی جس میں آج تک دنیا کے 196 ممالک بطور پارٹی شمولیت اختیار کر چکے ہیں۔ حکومت پاکستان نے اسی سال اس معاہدے کی توثیق کرتے ہوئے اس بات کو واضح کیا کہ اس کی تعبیری بنیاد اسلامی روایات اور اصولوں کی روشنی میں رکھی جائے گی۔ اس دستاویز کے چار بنیادی اصول ہیں جو کہ ذیل میں دیے گئے ہیں:

1- عدم امتیاز

2- بچے کے بہترین مفاد کا خیال

3- زندگی کا حق

4- بقاء، ترقی اور بچے کے خیالات کی عزت

اس دستاویز میں کل 54 شقیں ہیں جو بچوں کے حقوق اور ان حقوق کے اطلاق سے متعلق ہیں۔ اس دستاویز کو بنانے کا مقصد: یہ تھا کہ بچوں کی بھرپور نگہداشت کو یقینی بنایا جا سکے۔ اس دستاویز میں بیان کی گئی شقیں میں درج ذیل حقوق کی بات کی گئی ہے۔

☆ زندہ رہنے کا حق: ہر بچے کو یہ حق ہے کہ وہ زندہ رہ سکے اور اپنی مرضی سے زندگی جی سکے۔

☆ صحت کا حق: بہترین ممکنہ طور پر صحت مندر ہونا اور بہترین ممکنہ صحت کی خدمات کی فراہمی ہر بچے کا حق ہے۔

☆ ذاتی زندگی کا حق: بچے کی ذاتی زندگی کو بھرپور عزت دینا ایک اہم حق ہے۔

☆ زیادتی سے آزادی کا حق: کسی بھی فرد کو ایسا کوئی حق حاصل نہیں کہ وہ بچے کو جسمانی، ذہنی یا جنسی طور پر تشدد کا نشانہ بنائے۔

☆ تعلیم کا حق: مفت ابتدائی تعلیم کا حصول تمام بچوں کا حق ہے۔ بچے کی تعلیم کو بچے کی زندگی سے جڑے ہر طرح کے امکانات کو زیر بحث لا کر بچے کو رہنمائی فراہم کرنی چاہیے۔ ایسا کرنے کا مقصد بچے کو زندگی سے جڑے مختلف امکانات کو اچھی طرح سمجھانا اور اسے تیار کرنا ہوتا ہے کہ وہ ایک پراعتماد اور خود انحصاری پر مبنی زندگی گزار سکے۔

☆ شرکت کا حق: اپنی سوچ یا خیالات کا اظہار ہر بچے کا حق ہے۔ اسی طرح معلومات تک رسائی اور ان کی ترسیل بھی ہر بچے کا حق ہے۔

☆ دوستوں سے ملنے اور دوسروں کو کوئی گزند پہنچانے بنا قانون کے مطابق گروپ، سوسائٹی یا انجمن بنانے کا حق بھی بچوں اور نوجوانوں کے لیے بہت اہم حق ہے۔

☆ نقصان دہ روایات سے بچاؤ کا حق: بچوں کو یہ حق حاصل ہے کہ انہیں نقصان دہ رویوں سے محفوظ رکھا جائے۔ ان نقصان دہ رویوں میں بچوں سے مزدوری کروانا، کم

عمری کی شادی، سوارہ، ونی، وٹسٹ اور وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔ ان رویوں کا شکار بچوں کی زندگی مختلف پیچیدگیوں کا شکار ہو جاتی ہے جو کہ بچے کی صحت، تعلیم اور فلاح کی راہ میں حائل ہوتی ہے۔ بدترین کیسز میں بچے ان رویوں کی وجہ سے اپنی جان سے بھی جاسکتے ہیں۔

بعض اوقات بچوں اور نوجوانوں کو حقوق کی فراہمی کے لیے خصوصی توجہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جسمانی یا ذہنی معذور نوجوان افراد اور بچے اس طرح

کے گروپس کی ایک مثال ہیں۔ خواجہ سرا نوجوان افراد بھی ایک ایسا گروپ ہیں جنہیں حقوق کی فراہمی کے سلسلے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ کسی بھی پروگرام یا سرگرمی کو بناتے وقت ہمیشہ اس بات کا خیال رکھا جانا چاہیے کہ خصوصی ضروریات والے ان گروپس کے حقوق کو بہترین ممکنہ انداز میں مد نظر رکھا گیا ہے۔

## سیشن 4

# صنف اور جنس

### سیشن کے مقاصد:

شرکاء کو صنف اور اس سے منسلک دیگر مواد سے متعارف کروانا

شرکاء کو صنف کی تعریف کے بارے میں آگاہی دینا

شرکاء کو صنف اور جنس کے درمیان فرق کو سمجھانا

شرکاء کو صنف سے جڑی درج ذیل اصطلاحات سے متعارف کروانا

- ☆ صنفی مساوات
- ☆ صنفی انصاف
- ☆ تعلیم میں صنفی مساوات
- ☆ صنفی امتیاز
- ☆ صنفی کردار
- ☆ صنفی قاعدہ (Gender Norm)

## صنف اور جنس

### سیشن کا تعارف:

انسانی معاشرے میں موجود مواقع اور وسائل تک تمام انسانوں کی برابر رسائی اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ ہر انسان اپنی صلاحیت کے مطابق ایک بھر پور زندگی جی سکے۔ صنفی امتیاز ایک ایسے رویے کا نام ہے جو کہ انسانوں کی مواقع اور وسائل تک رسائی میں اکثر و بیشتر ایک رکاوٹ بن جاتا ہے۔ صنف اور جنس کے درمیان موجود فرق کو سمجھنے کے ساتھ ساتھ اس سبق میں صنف سے جڑی دیگر اہم اصطلاحات کی تعریف بھی دی گئی ہے تاکہ شرکاء اس موضوع سے مکمل طور پر آگاہ ہو سکیں۔ سیشن میں دی گئی سرگرمیاں اس مقصد کے تحت لکھی گئی ہیں کہ شرکاء ان میں شمولیت کے بعد صنف اور اس سے جڑے دیگر مسائل پر نہ صرف اچھے طریقے سے بات کر سکیں بلکہ اس کی و سے انسانوں کی انفرادی اور اجتماعی زندگیوں پر پڑنے والے اثرات کو بھی سمجھ سکیں۔

## سرگرمی نمبر 1



درکار وقت: 60 منٹ

## صنف اور اس سے منسلک دیگر اہم اصطلاحات

**درکار سامان:** وائٹ بورڈ چارٹ پیپر، فلپ کارڈز، مارکر، پریزنٹیشن

### ہدایات:

- 1- سیشن سے پہلے تمام درکار سامان کی موجودگی کو یقینی بنائیں۔ صنف اور جنس کی تعریف کو دو الگ الگ چارٹ پیپر یا پریزنٹیشن میں محفوظ کر لیں۔
- 2- وائٹ بورڈ یا چارٹ پیپر پر دو کالم بنا کر ایک کالم کے اوپر صنف لکھیں اور دوسرے کالم پر جنس کی شہ سرخی رہیڈنگ دیں۔
- 3- سیشن کے شرکاء کے سامنے یہ سوال رکھیں کہ وہ صنف کے بارے میں کیا جانتے ہیں۔ انہیں یہ بھی بتائیں کہ اس سوال کے جواب کا درست ہونا ضروری نہیں ہے۔ سوال کے جواب کے طور پر جو بھی جواب ان کے ذہن میں فوری طور پر آ رہے ہوں ان کے اظہار کے لیے شرکاء کی حوصلہ افزائی کریں۔
- 4- شرکاء کے جوابات کو صنف کے کالم میں نوٹ کریں۔ کوشش کریں کہ تمام شرکاء کی طرف سے کم از کم ایک جواب کو صنف کے کالم میں ضرور نوٹ کیا جائے۔
- 5- اب شرکاء سے سوال کریں کہ وہ دوسرے کالم میں دیے گئے لفظ جنس کے بارے میں کیا جانتے ہیں۔ تمام شرکاء کے جوابات جنس کے کالم میں نوٹ کریں۔
- 6- صنف اور جنس کی تعریف والے چارٹ پیپر یا پریزنٹیشن کو شرکاء کے سامنے کسی ایسی جگہ آویزاں کریں جہاں تمام شرکاء با آسانی انہیں دیکھ سکیں۔
- 7- تمام شرکاء کو صنف اور جنس کی مکمل اور درست تعریف کے بارے میں آگاہی دیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ سب شرکاء ان دونوں اصطلاحات کی نہ صرف درست تعریف جانتے ہیں بلکہ انکے درمیان فرق کو بھی بخوبی سمجھتے ہیں۔
- 8- شرکاء کو بتائیں کہ صنف کی بنیاد پر بار بار ایسا ہوتا ہے کہ کسی فرد کو تعلیم صحت وغیرہ جیسے بنیادی حقوق سے محروم کر دیا جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے اس فرد کی زندگی پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں جو ہماری اجتماعی زندگی میں بھی بہت سے مسائل کا باعث بنتے ہیں۔
- 9- اس بات کو واضح کریں کہ صنفی امتیاز کی وجہ سے لڑکوں، لڑکیوں اور خواجہ سرا، بچوں یا نوجوانوں کو زندگی میں کئی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ عام طور پر صنفی امتیاز کے منفی اثرات کا سامنا خواتین یا لڑکیوں کو مردوں یا لڑکوں کی نسبت زیادہ کرنا پڑتا ہے اور اس کی سب سے اہم مثال پاکستان میں خواتین کو صنفی امتیاز کی بنیاد پر تعلیم کے یکساں مواقع نہ ملنے کی صورت میں موجود ہے۔
- 10- شرکاء سے سوال کریں کہ بطور ایک نوجوان لڑکے کے انہیں کبھی کسی قسم کے صنفی امتیاز کا سامنا کرنا پڑا ہے؟ سب کے سامنے رونے کی اجازت نہ ہونا، درد ہونے کی صورت میں دوسروں کی طرف سے یہ سننے کو ملنا کہ مرد کو درد نہیں ہوتا جیسی کچھ اہم مثالیں شرکاء کے سامنے رکھی جائیں تو وہ کھل کر اپنے خیالات کا اظہار کرنے میں آسانی محسوس کرتے ہیں۔
- 11- شرکاء کو پانچ پانچ کے گروپ میں تقسیم کر دیں انہیں ہینڈ آؤٹ 1 میں دی گئی صنف سے جڑی دیگر اہم اصطلاحات کی کاپی فراہم کریں اور ہر گروپ کو کسی ایک اصطلاح پر گروپ ڈسکشن کا ٹاسک دیں۔
- 12- ڈسکشن کے بعد ہر گروپ سے کہیں کہ وہ اپنی متعلقہ اصطلاح دیگر گروپس کو سمجھائے۔
- 13- اگر کہیں کسی وضاحت کی ضرورت محسوس ہو تو وضاحت مہیا کریں۔
- 14- اس بات کو یقینی بنائیں کہ شرکاء صنف اور جنس میں فرق کو سمجھ چکے ہیں۔ شرکاء میں سے کسی ایک کو رضا کارانہ طور پر اس فرق کو واضح کرنے کو کہیں اور درست وضاحت کی صورت میں اس کی حوصلہ افزائی کریں اور اگر کہیں کوئی اہم نکتہ وضاحت میں شامل نہ ہو تو شرکاء کو اس پر مزید سمجھائیں۔





## بنیادی معلومات

**جنس:** جنس مرد اور عورت کے درمیان اس فرق کو کہتے ہیں جو کہ حیاتیاتی یا Biologically طور پر موجود ہوتا ہے۔ اسے تبدیل نہیں کیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے۔ اس فرق میں جسم کی ساخت، سائز، شکل و صورت، ہارمونز اور مختلف اعضاء کے افعال شامل ہوتے ہیں۔

**صنف:** ”صنف مرد اور عورت کے درمیان اس فرق کو کہتے ہیں جو کہ معاشرے کا پیدا کردہ ہوتا ہے اور جسے تبدیل کیا جاسکتا ہے“۔ مختلف معاشروں میں مردوں اور عورتوں سے مختلف طرح کے رویوں اور معاشرتی کرداروں کو نبھانے کی توقع کی جاتی ہے۔ معاشروں کی مردوں اور عورتوں سے یہ توقعات مختلف اقدار کی بنیاد پر بنتی ہیں اور وقت کے ساتھ تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ معاشروں میں مردوں سے یہ توقع رکھی جاتی ہے کہ وہ گھر سے باہر کے تمام معاملات کو سنبھالیں اور عورتیں گھر کے اندر کی ذمہ داریاں نبھائیں یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ فرق معاشرتی یا ثقافتی طور پر پیدا کردہ ہوتے ہیں جنہیں تعلیم اور معاشی اقدامات سے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

**صنفي امتیاز:** اگر کسی معاشرے میں موجود مواقع اور ان کو حاصل کرنے کی رسائی کسی فرد سے محض اس کی جنس کی بنیاد پر چھین لی جائے یا محدود کر دی جائے تو یہ صنفي امتیاز کہلاتا ہے۔ تعلیم میں صنفي امتیاز کا لڑکیوں کو بالخصوص سامنا رہتا ہے جس کی وجہ سے پرائمری سے یونیورسٹی تک ان کے لیے تعلیم کے حصول میں متعدد رکاوٹیں موجود ہوتی ہیں۔

**صنفي مساوات:** کسی بھی معاشرے میں موجود وسائل، مواقع اور ان تک پہنچنے کے ذرائع جب مردوں اور عورتوں کو برابر طور پر میسر ہوں تو اس صورت حال کو صنفي مساوات کہا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک معاشرے میں تعلیم حاصل کرنے کے وسائل مواقع اور ان وسائل اور مواقع تک رسائی کے ذرائع لڑکیوں اور لڑکوں کو یکساں فراہم کیے جا رہے ہوں تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ اس معاشرے میں تعلیم کے معاملے میں صنفي مساوات ہے۔

**صنفي کردار:** مرد، عورت یا خواجہ سرا، افراد کے ساتھ معاشرے کی طرف سے معاشرتی زندگی میں متعین کردہ کرداروں کو صنفي کردار کہا جاتا ہے۔ تعلیم اور وسائل با آسانی ان کرداروں میں تبدیلی کا باعث بن سکتے ہیں۔

**صنفي انصاف:** یہ ایک ایسی حکمت عملی ہے جو صنفي مساوات کے حصول کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس میں اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ مردوں، عورتوں اور خواجہ سرا، افراد کو دی جانے والی نمائندگی، شراکت یا فوائد انصاف پر مشتمل ہوں۔ یاد رکھیں کہ صنفي انصاف ایک ذریعہ ہے صنفي مساوات تک پہنچنے کا اور یہ ضروری نہیں کہ صنفي انصاف میں مردوں اور عورتوں یا خواجہ سرا، افراد کو یکساں سلوک ملے۔ اس میں وسائل اور مواقع کی تقسیم ضرورت کے مطابق کی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کہیں پرائمری انزولمنٹ میں لڑکیوں کی تعداد لڑکوں کی بہ نسبت کم ہو تو وہاں لڑکیوں کی تعلیم تک رسائی بڑھانے کے لیے مختلف اقدامات ڈیزائن کر کے ان کے لیے اضافی بجٹ مختص کیا جانا چاہیے۔

**تعلیم میں صنفی مساوات:** اس سے مراد یہ ہے کہ تعلیم کے حق کے لیے سب کو برابر مواقع بھی میسر ہوں اور ان مواقعوں تک رسائی کے لیے ان کو برابر سہولیات بھی بہم پہنچائی جا رہی ہوں۔

**صنف کو مرکزی دھارے میں لانا:** یہ ایک ایسی حکمت عملی ہے جس کی مدد سے ایسی پالیسیز، قوانین، پروگرامز یا معاشرتی فلاح کے منصوبے ڈیزائن کیے جاتے ہیں جو کہ متعلقہ معاشرے کی عورتوں، مردوں اور خواجہ سراؤں کے لیے یکساں طور پر فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس میں منصوبہ بندی سے تکمیل تک ہر سطح پر اس بات کو خاص توجہ دی جاتی ہے کہ سب یکساں طور پر تمام فوائد سے مستفید ہو سکیں۔

**صنفی قاعدہ (Gender Norm):** مردوں اور خواجہ سراؤں کے کوئی بھی معاشرہ جس طرح کے رویے، بول چال، معاشرتی یا معاشی کردار کی توقع کرتا ہے انہیں صنفی قاعدہ یا gender norm کہا جاتا ہے۔

صنفی مسائل: صنفی امتیاز اور صنفی ناانصافی کی وجہ سے عورتوں، مردوں یا خواجہ سراؤں کے لیے جو مسائل پیدا ہوتے ہیں انہیں صنفی مسائل کہا جاتا ہے۔

ہے۔

## سیشن 5

## تشدد سے بچاؤ

## سیشن کے مقاصد:

شرکاء کو تشدد کی تعریف کے بارے میں آگاہی دینا

شرکاء کو تشدد کی مختلف اقسام کے بارے میں بتانا

شرکاء کو تشدد کے جسمانی، نفسیاتی اثرات سے آگاہ کرنا

شرکاء کو اچھے اور برے لمس یا چھونے میں فرق کرنا سکھانا

شرکاء کو تشدد سے بچاؤ کے بارے میں آگاہی دینا

## تشدد سے بچاؤ

### سیشن کا تعارف:

بچوں پر تشدد ایک ایسا مسئلہ ہے جو کہ ہمارے معاشرے کی ایک اہم اور توجہ طلب حقیقت ہونے کے باوجود ابھی تک پالیسیوں اور قوانین میں وہ توجہ حاصل نہیں کر پایا جس کی اسے ضرورت ہے۔ حالیہ کچھ سالوں میں میڈیا پر بچوں کے تشدد سے جڑے واقعات تسلسل سے رپورٹ ہونے کے بعد اس بارے کچھ اہم قانون سازی پر کام شروع ضرور ہوا ہے لیکن ابھی یہ نہیں کہا جاسکتا ہمارے بچوں پر تشدد کی روک تھام کے لیے ایک مربوط اور کثیرالجہتی نظام موجود ہے۔ اس سیشن کا مقصد بچوں اور نوجوانوں کو اس قابل بنانا ہے کہ تشدد کو پہچان سکیں، اپنے بچاؤ کے لیے اقدامات کر سکیں اور خود کو اور اپنے آس پاس موجود بچوں اور نوجوانوں کو محفوظ رکھ سکیں۔ اس سیشن میں بنیادی معلومات اور سرگرمی کی مدد سے بچوں پر تشدد سے جڑے تمام اہم نکات اور موضوعات کو زیر بحث لایا گیا ہے تاکہ بچے اور نوجوان اس سیشن سے بھرپور انداز میں فائدہ اٹھاتے ہوئے ایک محفوظ اور اطمینان بخش زندگی گزار سکیں۔

تشدد سے مراد ایسا رویہ ہے جس میں کوئی فرد اپنی حیثیت، رشتے یا رتبے، غرض اپنی طاقت کے کسی بھی ذرائع کا فائدہ اٹھاتے ہوئے دوسروں سے اپنی مرضی اور خواہش پوری کروانے یا ان کی اصلاح کرنے کے لئے ایسا برتاؤ کرے، جس سے متعلقہ فرد کو ذہنی یا جسمانی یا جنسی تکلیف اور اذیت کا سامنا کرنا پڑے۔ یہ سمجھنا کہ تشدد صرف جسمانی ہو سکتا ہے ایک غلط خیال ہے۔ تشدد نفسیاتی بھی ہو سکتا ہے جیسا کہ کسی کو بلاوجہ تنقید کا نشانہ بنانا، ڈرانا دھمکانا وغیرہ۔ اس بات کو ذہن نشین کرنا اہم ہے کہ تشدد سے بچاؤ تمام بچوں اور نوجوانوں کا بنیادی حق ہے چاہے وہ کسی بھی صنف سے تعلق رکھتے ہوں۔ اسی وجہ سے نوجوانوں اور بچوں کے ہر طرح کے گروپس کے لیے تشدد سے بچاؤ کی معلومات کی فراہمی اہم ہے۔

## سرگرمی نمبر 1



درکار وقت: 60 منٹ

## تشدد کی مختلف اقسام کے بارے میں جاننا

درکار مواد: مارکر، چارٹ پیپر، پریزنٹیشن

## ہدایات:

- 1- شرکاء کو بتائیں کہ ہماری اس سرگرمی کا مقصد اس غلط فہمی کو ختم کرنا ہے کہ تشدد صرف اور صرف جسمانی تکلیف کی صورت میں گنا جاتا ہے۔ ہمارے معاشرے کی تشدد کی تعریف جسمانی طور پر محدود ہونے کی وجہ سے بہت سے بچے اور بچیاں ذہنی یا جذباتی تشدد کا شکار ہوتے ہیں۔ ایسی صورت حال کا شکار ہونے والے بچے یہ تک نہیں جانتے ہوتے کہ ذہنی یا جذباتی تشدد بھی تشدد کی ایک قسم ہے اور انہیں اس تشدد سے بچنے کے لیے آگہی اور مہارتوں کی ضرورت ہے۔
- 2- تمام شرکاء کو تین گروپس میں تقسیم کر دیں۔
- 3- تمام گروپس سے کہیں کہ وہ باہم اتفاق سے اپنا اپنا ایک لیڈر چن لیں جو کہ گروپ میں ہونے والی ڈسکشن میں سب قیادت فراہم کرے گا۔
- 4- گروپ لیڈرز کے چناؤ کے بعد گروپ 1 کے لیڈر سے کہیں کہ وہ اپنے گروپ میں تشدد کی اصطلاح کے جسمانی پہلو زیر بحث لائیں۔ درج ذیل سوالات اس ڈسکشن کے لیے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔

☆ جسمانی تشدد میں کون کون سے رویے یا عوامل شامل ہو سکتے ہیں؟

☆ جسمانی تشدد کے کیا اثرات ہو سکتے ہیں؟

☆ جسمانی تشدد سے بچاؤ کے لیے بچہ خود کیا کر سکتا ہے؟

☆ جسمانی تشدد سے بچاؤ کے لیے ماں باپ، سکول اور معاشرہ بچے کی کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

- 5- گروپ 2 کے لیڈر کو ہدایت دیں کہ وہ اپنے گروپ میں تشدد کی اصطلاح کے نفسیاتی پہلو کو زیر بحث لائیں۔ درج ذیل سوالات اس ڈسکشن کے لیے معاون

ثابت ہو سکتے ہیں۔

☆ نفسیاتی تشدد میں کون کون سے رویے یا عوامل شامل ہو سکتے ہیں؟

☆ نفسیاتی تشدد کے کیا اثرات ہو سکتے ہیں؟

☆ نفسیاتی تشدد سے بچاؤ کے لیے بچہ خود کیا کر سکتا ہے؟

☆ نفسیاتی تشدد سے بچاؤ کے لیے ماں باپ، سکول اور معاشرہ بچے کی کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

- 6- گروپ 3 کے لیڈر کو ہدایت دیں کہ وہ اپنے گروپ میں تشدد کی اصطلاح کے جنسی پہلو کو زیر بحث لائیں۔ درج ذیل سوالات اس ڈسکشن کے لیے معاون

ثابت ہو سکتے ہیں۔

☆ جنسی تشدد میں کون کون سے رویے یا عوامل شامل ہو سکتے ہیں؟

☆ جنسی تشدد کے کیا اثرات ہو سکتے ہیں؟

☆ نفسیاتی تشدد سے بچاؤ کے لیے بچہ خود کیا کر سکتا ہے؟

☆ نفسیاتی تشدد سے بچاؤ کے لیے ماں باپ، سکول اور معاشرہ بچے کی کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

- 7- جب تمام گروپس اپنا گروپ ورک مکمل کر چکیں تو باری باری سب گروپس کو اپنا گروپ ورک پیش کرنے کی دعوت دیں۔ دوسرے گروپس کے ارکان کی حوصلہ افزائی کریں کہ گروپ ورک پیش کرنے والے گروپ کے ممبران سے سوالات کریں۔
- 8- تشدد کے بارے میں مکمل پریزنٹیشن شرکاء کے سامنے پیش کریں اور ان تمام ضروری اور اہم پوائنٹس کو واضح کریں جو شرکاء کی پریزنٹیشنز کے دوران رہ گئے ہوں۔

## بنیادی معلومات

### تشدد کی تعریف

تشدد سے مراد ایسا رویہ یا برتاؤ ہے جس میں ایک فرد اپنی معاشرتی حیثیت، رتبے یا طاقت وغیرہ کو استعمال میں لاتے ہوئے کسی دوسرے فرد کو زخمی، جسمانی یا جنسی تشدد کا نشانہ بنائے۔ تشدد کی تعریف میں اب آن لائن مختلف سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر غیر ذمہ دارانہ رویے بھی شامل کیے جاتے ہیں۔ ان رویوں میں وہ تمام رویے شامل ہو سکتے ہیں جو کسی دوسرے فرد باعث تکلیف بنیں۔ یہ تکلیف جسمانی بھی ہو سکتی ہے اور ذہنی بھی۔ آن لائن پلاٹ فارمز پر کسی دھمکانا، بلیک میل کرنا اور غیر ضروری طور پر بنا اجازت کسی رازداری میں نخل ہونا آن لائن تشدد کی چند مثالیں ہیں۔ سے مراد ایسا رویہ ہے جس میں کوئی فرد اپنی حیثیت، رشتے یا رتبے، غرض اپنی طاقت کے کسی بھی ذریعہ سے فائدہ اٹھاتے ہوئے، دوسروں سے اپنی مرضی اور خواہش پوری کروانے کے لئے ایسا برتاؤ کرے، جس سے متعلقہ فرد کو ذہنی یا جسمانی (بشمول جنسی) تکلیف اور اذیت کا سامنا کرنا پڑتا ہو

### تشدد کرنے والے افراد کون ہو سکتے ہیں؟

ایک اہم غلط فہمی جو کہ تشدد کرنے والے افراد کے بارے میں ہمارے ہاں پائی جاتی ہے وہ یہ ہے تشدد کرنے والے افراد اجنبی ہوتے ہیں۔ عالمی اور قومی سطح پر متعدد تجزیے اس بات کی نفی کرتے ہیں۔ ان تجزیات کے مطابق، تشدد کرنے والے افراد کی ایک بڑی تعداد ہمیشہ ان لوگوں پر مشتمل ہوتی ہے جن کو ہم اپنے بھروسے کے افراد سمجھتے ہیں۔ ان افراد میں قریبی رشتہ دار، دوست، ڈرائیور، گھریلو ملازم، مالی وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔ یہ سمجھنا ایک اور غلط فہمی ہے کہ اجنبی افراد تشدد کرنے والے افراد میں بالکل بھی شامل نہیں ہوتے کیوں کہ ایسا ہونا ممکن ہے کہ بچوں کو اجنبی افراد کی طرف سے تشدد کا سامنا کرنا پڑے۔

### تشدد کی مختلف اقسام

تشدد جسمانی، نفسیاتی، جنسی اور آن لائن بھی ہو سکتا ہے۔ جسمانی تشدد میں مارنا، دھکا دینا، زخمی کرنا، جلانا وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔ نفسیاتی تشدد میں غیر ضروری تنقید، ڈرانا دھمکانا، خوف پر مبنی ماحول پیدا کرنا شامل ہو سکتے ہیں۔ جنسی تشدد میں جنسی زیادتی، ریپ، کم عمر بچوں کو ایسا مواد دکھانا جو کہ ہجیان خیز ہو وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔ اس طرح کی کسی بھی رویے میں ملوث فرد کو تشدد کرنے والا فرد کہا جاسکتا ہے اور اس کے بارے میں جلد سے جلد کسی بھروسے مند فرد سے مدد لینا چاہیے۔ یاد رکھیں کہ تشدد میں براہ راست جسمانی تعلق کا ہونا لازمی نہیں، اس میں بصری، زبانی، جنسی، جسمانی اور نفسیاتی استحصال بھی شامل ہیں۔ مثلاً ان چاہلوس رچھوا جانا، پچکارنا، گھورنا، غیر اخلاقی گفتگو، غیر اخلاقی عمل یا ڈھکے چھپے یا واضح دباؤ کے تحت کسی غیر اخلاقی عمل کرنے کا مطالبہ کرنا۔

### تشدد کا شکار ہونے کی صورت میں کیا کیا جاسکتا ہے؟

ایک اور اہم ترین غلط فہمی جو کہ تشدد سے جڑی ہے وہ یہ ہے کہ تشدد کا واقعات کا شکار یہ سمجھنا شروع کر دیتے ہیں کہ ان پر ہونے والے تشدد کے لیے وہ خود ذمہ دار ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ تشدد کی وجہ سے ان کی عزت نفس اور اعتماد اس حد مجروح ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو الزام دینا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ ہمیشہ یاد رکھیں قصور ہمیشہ تشدد

کرنے والے فرد کا ہوتا ہے اور جس پر تشدد کہا جائے وہ معصوم اور بے قصور ہوتا ہے۔ تشدد کی صورت میں کبھی بھی خاموش نہیں رہنا چاہیے اور جتنا جلدی ممکن ہو کسی قابل بھروسہ فرد سے رابطہ کر کے مدد لینے کی کوشش کرنی چاہیے۔ یہ قابل بھروسہ فرد ماں باپ، اساتذہ، بہن بھائی وغیرہ میں سے کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ اس صورت حال سے نکلنے میں یہ چیز بھی مدد کرتی ہے کہ بچے اور نوجوان اچھے اور برے لمس میں تمیز کر سکتے ہوں۔ اچھا لمس ہر وہ لمس ہے جس سے ہمیں تحفظ اور محبت کا احساس ملے۔ مثال کے طور پر ماں باپ کی طرف پیار ملنا، گلے لگانا وغیرہ۔ برے لمس وہ لمس ہے جس سے ہمیں عدم تحفظ کا احساس ملے اور کسی طرح سے بھی تکلیف کا احساس ہو۔ اسی طرح سے خفیہ لمس آپ کے اندر بہت سے مختلف احساسات پیدا کر سکتا ہے۔ اگر کوئی بڑا شخص آپ کے ذاتی حصوں کو چھوئے اور شاید آپ سے کہے کہ اس بات کو خفیہ رکھا جائے یا آپ کو ڈرا کر کسی کونہ بتانے دیتو وہ خفیہ لمس میں آئے گا اور اسے جلد از جلد کسی قابل بھروسہ فرد کو رپورٹ کرنا چاہیے۔ تشدد کرنے والے خاموشی کا کہہ کر یا خاموشی کے لیے مجبور کر کے مزید تشدد کی طرف بڑھتے ہیں اس لیے خاموش رہنا انتہائی نقصان دہ ہوتا ہے۔

### تشدد کے منفی اثرات:-

بچپن کے رویوں پر مکملہ اثرات:-

☆ غیر اخلاقی حرکات، ساتھیوں، بڑوں، بچوں حتیٰ کہ جانوروں وغیرہ کے ساتھ جارحانہ رویہ اختیار کرنا اور کھلونے وغیرہ توڑنا۔

درمیانے بچپن میں مکملہ اثرات:-

☆ ڈپریشن، ڈراؤنے خواب، نیند میں دشواری، توجہ کے مسائل، خودکشی کے خیالات، خوف، کھانے میں خرابی، اپنے اور دوسروں کے لئے نقصان دہ رویہ۔

☆ سماجی روابط سے کنارہ کشی، پڑھائی میں مسائل، غیر اخلاقی معلومات کا حصول و ترسیل۔

دوران بلوغت اور نوجوانی میں مکملہ اثرات:-

☆ سماجی روابط سے کنارہ کشی، پڑھائی میں مسائل، غیر اخلاقی معلومات کا حصول و ترسیل۔

☆ پریشانی، مایوسی اور علیحدگی، شدید پریشانی اور غصے کے رویے کا اظہار۔

تشدد کرنے والے کو نہ کہنا کیوں اہم ہے؟

عمومی طور پر ہمارے معاشرے میں بچوں کو یہ سکھایا جاتا ہے بڑے ہمیشہ ٹھیک کہتے ہیں اور ہمیں ان کی بات ماننی چاہیے۔ والدین اور اساتذہ کو سمجھنا چاہیے کہ اس بات کو سکھانے سے بچوں کی زندگی پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ بچوں کو بتایا جانا ضروری ہے کوئی بھی فرد ان کے جسم کے ذاتی حصوں کو ان کی اجازت کے بنا نہیں چھو سکتا۔ اگر کبھی ڈاکٹر کو طبی خدمات کے سلسلے میں بچوں کے ذاتی حصوں کو چھونے کی ضرورت پیش آئے تو وہ بھی ایسا صرف والدین کی موجودگی میں کر سکتا۔ دیگر کوئی بھی فرد اگر ایسا کرنے کی کوشش کرتا ہے تو اسے فوری طور پر بلند آواز میں نہ کہنا چاہیے اور کسی بھروسہ مند بڑے کے پاس جا کر مدد لینے چاہیے۔



## صحت بہبود

## سیشن کے مقاصد:

شرکاء کو صحت مند انہ نشوونما کے لیے بنیادی معلومات فراہم کرنا

شرکاء کو صحت و صفائی کی اہمیت سے آگاہ کرنا

شرکاء کو بڑھوتری اور جسمانی تبدیلیوں کے لیے مناسب معلومات فراہم کرنا

شرکاء کو صحت مند انہ رویوں کی اہمیت سمجھانا

شرکاء کو غیر صحت مند انہ رویوں سے بچاؤ کے لیے تیار کرنا

## صحت بہبود

### سیشن کا تعارف:

بلوغت کے دور کو جہاں انسانی زندگی کے اہم ترین ادوار میں سے ایک کہا جاتا ہے وہیں اس دور کو زندگی کے مشکل ترین ادوار میں سے ایک کہنا بھی بے جا نہیں ہے۔ اس دور کو مشکل اس لیے کہا جاتا ہے کیوں کہ اس دور میں بچے بہت تیزی کے ساتھ مختلف جسمانی، نفسیاتی اور سماجی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں۔ کیونکہ یہ تبدیلیاں بہت تیزی سے رونما ہوتی ہیں اس لیے بچے یا نوجوان ان تبدیلیوں کے عمل کے دوران بعض اوقات بہت الجھاؤ، پریشانی یا کنفیوژن کا سامنا کر سکتے ہیں۔ والدین اور اساتذہ کا یہ فرض ہے کہ بچوں کو بلوغت کے دور کے آغاز سے کچھ عرصہ قبل ہی عمر کے لحاظ سے مناسب معلومات فراہم کریں۔ ایسا کرنے سے بچے ان تبدیلیوں کے دوران پر اعتماد محسوس کرتے ہیں اور ان کو یہ پیغام بھی جاتا ہے کہ ان کے والدین یا اساتذہ زندگی کے اس دور میں ان کے ساتھ ہیں اور ان سے کسی بھی وقت بلا جھجک رہنمائی لی جاسکتی ہے۔ اس سیشن میں بچوں کی بڑھوتری کے عمل کو جسمانی، نفسیاتی اور سماجی زاویوں سے کافی تفصیل سے بیان کیا گیا ہے تاکہ بچوں کے لیے ایک محفوظ اور پر اعتماد بڑھوتری کے عمل کو یقینی بنایا جاسکے۔

## سرگرمی نمبر 1

## بلوغت کے دوران رونما ہونے والی جسمانی، نفسیاتی اور سماجی تبدیلیاں



درکار وقت: 60 منٹ

درکار مواد: مارکر، چارٹ پیپر، پریزنٹیشن

ہدایات:

- 1- شرکاء کو بتائیں کہ اس سرگرمی کی مدد سے انہیں یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ بلوغت کے دوران وہ کس قسم کی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں اور وہ یہ بھی جان پائیں گے کہ ان تبدیلیوں سے گزرنے کا ایک صحتمندانہ انداز کیا ہے۔
- 2- تمام شرکاء کو تین گروپس میں تقسیم کریں اور ہر گروپ سے کہیں کہ وہ اپنا گروپ لیڈر چن لے۔ انہیں بتائیں کہ گروپ لیڈر کا کام گروپ ورک میں تمام ممبران کی شرکت کو یقینی بنانا ہے۔
- 3- گروپ 1 کو بتائیں کہ وہ باہمی ڈسکشن سے اس بات پر ایک چارٹ پیپر پریزنٹیشن بنائیں کہ ایک بچہ بلوغت کے دوران کس قسم کی جسمانی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔
- 4- گروپ 2 کو بتائیں کہ وہ باہمی ڈسکشن سے اس بات پر ایک چارٹ پیپر پریزنٹیشن بنائیں کہ ایک بچہ بلوغت کے دوران کس قسم کی نفسیاتی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔
- 5- گروپ 3 کو بتائیں کہ وہ باہمی ڈسکشن سے اس بات پر ایک چارٹ پیپر پریزنٹیشن بنائیں کہ ایک بچہ بلوغت کے دوران کس قسم کی سماجی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔
- 6- جب تمام گروپ اپنا کام کر چکیں تو انہیں باری باری اپنا کام پیش کرنے کا موقع دیں۔ دوسرے گروپ کے ممبران کو سوالات اور خیالات کے اظہار کا موقع دیں۔ ہر گروپ کی حوصلہ افزائی کریں۔
- 7- آخر پر بنیادی معلومات کی مدد سے تیار کی گئی پریزنٹیشن شرکاء کے سامنے پیش کریں تاکہ اگر کوئی اہم نکتہ رہ گیا ہو تو وہ بھی واضح ہو جائے۔

## نشوونما اور بہبود (لڑکیوں کے لیے)

بچیوں میں بلوغت نو سے گیارہ سال کی عمر میں کسی بھی وقت شروع ہو سکتی ہے۔ بلوغت کا بروقت شروع ہونا اور اس سے جڑی تبدیلیوں کا رونما ہونا صحت مند انداز نشوونما کی نشانی ہے۔ یہاں یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ خوراک، آب و ہوا، درجہ حرارت جیسے عوامل کی وجہ سے مختلف بچیوں میں بلوغت کے آغاز کا وقت مختلف ہو سکتا ہے۔ کیونکہ بلوغت کے دوران جسم اور ذہن بہت تیزی سے ایسی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں جو کہ ہمیں ایک نوجوان فرد سے ایک بالغ فرد بنانے میں اپنا کردار ادا کرتی ہیں اس لیے تبدیلیوں کے اس دور میں بچیوں کو نہ صرف ممکنہ طور پر بہترین خوراک کی ضرورت ہوتی ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ انہیں بہترین رہنمائی بھی درکار ہوتی ہے۔ بچیاں بلوغت کے عمل کے دوران درج ذیل جسمانی و ذہنی تبدیلیوں سے گزرتی ہیں:

### جسمانی تبدیلیاں:

- ☆ ماہواری کا آغاز
- ☆ جسمانی اعضاء کا بڑھنا
- ☆ جلد کا چکنا ہونا
- ☆ آواز میں تبدیلی
- ☆ کیل مہاسوں کا آنا جو جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

### ذہنی تبدیلیاں:

- ☆ سہیلیوں کے ساتھ وقت گزارنے کی خواہش
- ☆ تجسس
- ☆ جذباتی اتار چڑھاؤ
- ☆ ہمسروں کا دباؤ
- ☆ حساس محسوس کرنا

اس عمر میں نوجوان لڑکیوں کو بھرپور رہنمائی درکار ہوتی ہے۔ انہیں اپنی خوراک اور صحت و صفائی کا خوب خیال رکھنا چاہیے تاکہ وہ بہترین انداز میں نشوونما کے دور سے گزر سکیں۔ والدین، سکول اور معاشرے کو اس عمر میں لڑکیوں کو بہترین انداز میں سہولیات کی فراہمی کو یقینی بنانا چاہیے۔

## بنیادی معلومات

لڑکوں میں بلوغت یا بڑھوتری کا عمل 9 سے 14 سال کی عمر کے دوران کبھی بھی شروع ہو سکتا ہے۔ اس دوران جسم تیزی سے تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ بلوغت سے جڑے ہارمونز کا اخراج اس عمر کے دوران کسی بھی وقت شروع ہو سکتا ہے۔ صحت، خوراک، درجہ حرارت اور آب و ہوا کی وجہ سے اس عمل کے آغاز کا وقت مختلف بچوں میں مختلف ہو سکتا ہے۔ جہاں اس سارے عمل کا بروقت آغاز بہت اہم ہے وہیں یہ بھی بہت اہم ہے کہ نوجوان لڑکوں کو اس دوران بھرپور ہنمائی اور نوجوان دوست خدمات میسر ہوں۔ والدین اور اساتذہ کے ساتھ معاشرے کی طرف سے بھی اس عمل کے دوران نوجوانوں کی جسمانی اور نفسیاتی ضروریات کا خیال رکھا جانا ضروری ہوتا ہے۔ بلوغت کے عمل کے آغاز کے بعد نوجوان تجسس، پریشانی، خوشی اور ان جیسے دیگر اچھے برے جذبات سے گزر سکتے ہیں۔ اس عمل کے دوران نوجوان لڑکے جسمانی، نفسیاتی اور سماجی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں۔ ذیل میں ان تمام طرح کی تبدیلیوں کی تفصیل دی گئی ہے۔

### جسمانی تبدیلیاں:

- ☆ آواز کا بھاری ہو جانا
- ☆ کیل مہاسوں کا ابھار
- ☆ پسینے کے اخراج سے جسم کی بو یا مہک تبدیل ہونا
- ☆ اعضاء کا بڑھنا
- ☆ جسم پر پٹھوں کے سائز کا بڑھنا
- ☆ وزن کا بڑھنا
- ☆ قد کا بڑھنا
- ☆ زیر ناف اور بگلوں میں بال آنا
- ☆ چہرے پر بال آنا

### نفسیاتی تبدیلیاں:

- ☆ تنہائی کی ضرورت محسوس کرنا
- ☆ دوستوں کے ساتھ وقت گزارنے کی خواہش بڑھنا
- ☆ تجسس محسوس کرنا
- ☆ الجھن محسوس کرنا
- ☆ جذباتی اتار چڑھاؤ
- ☆ بہت زیادہ یا بہت کم پراعتماد محسوس کرنا
- ☆ غصہ، الجھاؤ محسوس کرنا

### سماجی تبدیلیاں:

- ☆ بڑوں سے چڑنا
- ☆ دوستوں کی صحبت میں زیادہ رہنا
- ☆ خلوت، تنہائی میں کچھ وقت گزارنا
- ☆ گروپ کے اندر اپنی الگ شناخت کے لیے کوشش کرنا

### بلوغت کے دوران صحت کا خیال کیسے رکھیں؟

- ☆ کوشش کریں کہ روز نہائیں۔
- ☆ ضرورت ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- ☆ والدین، اساتذہ سے رہنمائی لیں۔
- ☆ صاف ستھرے کپڑے پہنیں۔
- ☆ مناسب خوراک لیں، فاسٹ فوڈ، کولڈ ڈرنک وغیرہ کا استعمال کم سے کم کریں۔ تازہ سبزیاں، پھل، دودھ، گوشت وغیرہ حسب استطاعت لیں۔
- ☆ نیند اور آرام کا خیال رکھیں۔



## Aiming Change For Tomorrow

Office # 5& 6, 3rd Floor , Malik Arcade, E-11/2, Islamabad  
[E] [info@act-international.org](mailto:info@act-international.org) [W] [act-international.org](http://act-international.org)

UAN: +92 (51) 831 2826

