Funded by the European Union

EU-DAP کی جانب سے منشیات سے بچاؤ کا پروگرام

EU-ACT
EU Action Against Drugs and Organised Crime

ان پلگڈ
ہم ساتھ ہیں

اساتذہ کرام کے لیے کتابچہ

منشیات سے بچاؤ

This project is implemented by FIIAPP

KKAWF
KARIM KHAN AFRIDI WELFARE FOUNDATION

Ministry of Narcotics Control
Government Pakistan

Funded by the European Union

منشیات سے بچاؤ کا پروگرام

یہ اشاعت پاکستان کی وزارت برائے انسداد منشیات کے تعاون سے
یورپین یونین کے پروگرام ان پلگڈ کے لئے موافقت پذیر کی گئی۔

ان پلگڈ

شاگردوں کی نصابی کتاب:۔

EU-DAP کا یورپی منشیات کے استعمال کی روک تھام کا پروگرام

©2021 ٹورین، اٹلی، EU-DAP ٹرائل www.eudap.net

مزید معلومات کے لئے رابطہ کریں

کریم خان آفریدی ویلفیئر فاؤنڈیشن

فیصل لطیف، جوائنٹ سیکرٹری

kkawf.org
info@kkawf.org
اسلام آباد پاکستان

This project is implemented by

Ministry of Narcotics Control
Government Pakistan

منشیات سے بچاؤ کا پروگرام

فہرست اسباق

سبق نمبر1	منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کا آغاز	....	6
سبق نمبر2	کسی گروپ میں شامل ہونا یا نہ ہونا	....	7
سبق نمبر3	انتخاب - منشیات، خطرہ اور بچاؤ	....	9
سبق نمبر4	آپ کے نظریات، معمولات اور معلومات - کیا وہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں؟	....	10
سبق نمبر5	سگریٹ نوشی - باخبر ہوں!	....	12
سبق نمبر6	اپنے بارے میں اظہار کریں	....	15
سبق نمبر7	اٹھیں، کھڑے ہوں اور اپنے خیالات کا اظہار واضح انداز میں کریں	....	16
سبق نمبر8	ہر دلعزیز شخصیت بننا	....	18
سبق نمبر9	منشیات - باخبر ہوں!	....	19
سبق نمبر10	مختلف صورتوں اور کیفیات سے نمٹنے کی صلاحیتیں	....	20
سبق نمبر11	مسائل کو حل کرنا اور فیصلے کرنا	....	22
سبق نمبر12	ہدف مقرر کرنا	....	24

سبق نمبر 1

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام ''ہم ساتھ ہیں'' کا آغاز

جیسے جیسے آپ بڑے ہوں گے ویسے ویسے آپ کو تمبا کو اور مختلف قسم کی منشیات کے متعلق درست اور صحت مندانہ فیصلے کرنے ہوں گے ۔ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق آپ کو ان فیصلوں کے لیے تیار ہونے میں مدد دیں گے۔ منشیات سے بچاؤ کا پروگرام ایک ایسا پروگرام ہے جس میں ''کچھ غلط ہونے سے قبل باخبر ہونے'' کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

فہرست اسباق والے صفحے 12 پر منشیات سے بچاؤ کے عنوانات کو دیکھیں تا کہ آپ کو اندازہ ہو سکے کہ یہ اسباق کس بارے میں ہیں۔

مندرجہ ذیل قواعد وضوابط گروپ کی صورت میں کام کرنے میں مدد دیتے ہیں:

1. جب کوئی بات کرتا ہے تو میں سنتا/ سنتی ہوں۔
2. میں کلاس میں دوسروں پر نہیں ہنستا/ ہنستی۔
3. میں اپنے ساتھی طلباء کی باتوں کے متعلق فضول گوئی نہیں کرتا/ کرتی۔
4. میں دوسروں کے مختلف نکتۂ نظر کے حق کا احترام کرتا / کرتی ہوں۔
5. میں مختلف نکتۂ نظر کے حق کا احترام کرتا/ کرتی ہوں۔
6. میں ایماندار رہنے کی ہر ممکن کوشش کرتا/ کرتی ہوں۔
7. میں مقررہ اصولوں کا احترام کرتا/ کرتی ہوں۔
8. میں کلاس میں قواعد وضوابط پر عملدرآمد کے سلسلے میں اپنی ذمہ داری محسوس کرتا/کرتی ہوں۔
9. میں پرائیویسی (تنہائی) کی ضرورت کا احترام کرتا/ کرتی ہوں۔
10. میں نئی چیزیں سیکھنے کے لیے تیار رہتا/ رہتی ہوں۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ اپنے جوابات اپنی نوٹ بک میں منشیات کے اسباق کے آخر میں تلاش کر سکتے ہیں۔ جب آپ آخری سبق میں کام کر رہے ہوگے تو کمنٹ ڈالنے کے لئے ۱۰ لائنز چھوڑ دیں۔

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق کے بارے میں سوچتے ہوئے مندرجہ ذیل جملوں کو اپنی نوٹ مک میں مکمل کریں۔

تمباکونوشی اور دیگر منشیات کے بارے میں جو کچھ میں جاننا چاہتا/ چاہتی ہوں وہ یہ ہے:

خیال رکھیں کہ اپنے جوابات اپنی نوٹ بک میں دیتے وقت آپ آخری دس لائنیں خالی چھوڑ دیں تا کہ آخری سبق کے بعد آپ اپنی رائے لکھ سکیں۔

میں ان اسباق میں یہ سیکھنا چاہتا/ چاہتی ہوں۔

سبق نمبر 2

کسی گروپ میں شامل ہونا یا نہ ہونا

آپ کی طرح کے نوجوان ایک گروپ میں اکٹھے ہونا چاہتے ہیں۔ آپ کسی نئے گروپ میں شامل ہونے کے لیے کیا کریں گے؟ نئے رکن کی حیثیت سے گروپ کو آپ سے کیا توقع ہوگی؟ آپ کی حرکتوں یا بات چیت پر گروپ کا ردعمل کیسا ہوگا؟ اس سبق کا عنوان انہی سوالات کے گرد گھومتا ہے۔

کسی گروپ میں مندرجہ ذیل وجوہات کی بناء پر شامل ہوا جاتا ہے:

گروپ کی خصوصیات کی وجہ سے

مثلاً لڑکوں یا لڑکیوں کا گروپ ہونے کی وجہ سے، گروپ کے لباس کے انداز کی وجہ سے۔۔۔۔۔۔۔۔

گروپ کی مہارتوں کی وجہ سے

مثلاً کھیلوں کی مہارتیں، لکھنے کی مہارتیں، سائیکل پر کرتب دکھانا وغیرہ

گروپ کے طرز عمل کی وجہ سے

مثلاً کتابیں پڑھنے یا شاعری، تمباکو نوشی کرنے یا نا کرنے کے انداز

زبان کی وجہ سے

مثلاً مقامی لہجے، سوشل میڈیا، چند کوڈ ورڈز (خفیہ الفاظ) کی وجہ سے۔۔۔۔۔۔

صورتحال کے مطابق کردار کی ادائیگی کے بعد، اپنے گروپ کے ساتھ اکٹھے ہوں اور مندرجہ ذیل میں سے کسی بھی تین سوالات کے جوابات دیں۔

- آپ کو اپنے نظریے اور خیالات کے بارے میں کیا پتہ چلا؟
- اور آپ کے احساسات کیا تھے؟
- آپ نے گروپ کے کن مشوروں کو پسند کیا؟
- کس چیز سے اس میں آسانی پیدا ہوئی؟ کس سے اس میں مشکل پیدا ہوئی؟ آپ اس سے کیسے نمٹے؟
- کس قسم کی صورتوں میں آپ اس طرح کے مشوروں کو دوسرے راؤنڈ میں استعمال کر سکتے ہیں؟ گروپ اور گروپ میں شامل ہونے والے خواہشمند طلباء کے لیے اس کا کیا مطلب ہے؟
- آپ کے گروپ میں شامل کیے جانے اور گروپ میں شامل نہ کیے جانے کے حوالے سے کیا امکانات ہیں؟
- اگر گروپ نے یہ طے کیا ہو کہ کسی اور فرد کو گروپ میں شامل نہیں کرنا تو اس لحاظ سے گروپ کی کیا ذمہ داری ہے؟
- گروپ میں شامل ہونے کے لیے آپ کیا کریں گے؟
- اگر آپ کے پاس کسی گروپ میں شامل ہونے کے حوالے سے کوئی انتخاب موجود ہو تو آپ گروپ کا حصہ بننے کے لحاظ سے کن باتوں کا خیال رکھیں گے؟

سبق نمبر 2

A drawing by Jean Michel Folon (Belgium, 1934-2005)

جین مشل فولن ایک مصور، مفسر، نقاش اور مجسمہ ساز تھے۔ سب سے زیادہ اپنے ''ایوری مین'' مجسموں کے لئے جانے جاتے تھے۔ جس میں فگرز نے رین کوٹ اور ہیٹ پہننا ہوتا ہے۔ جو ایک بہت بڑے لکڑیوں کے جسم کو چھپاتے ہیں۔

مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات اپنی نوٹ بک میں لکھیں۔

- آپ اس شخص کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں جو سب میں ذرا ہٹ کر ہوتا ہے؟
- اس شخص کی کون سی باتیں اسے دوسرے لوگوں جیسا بناتی ہیں؟
- اس شخص کی کون سی باتیں اسے دوسرے لوگوں سے مختلف بناتی ہیں؟
- آپ کے خیال میں اس شخص کی خواہشات کیا ہیں؟

تین وجوہات بتائیں کہ اس طرح کے کسی شخص کو مختلف ہونے کا حق کیوں حاصل ہے۔

اپنی نوٹ بک میں اپنے لئے صفحے چھوڑیں:۔

آپ کی نوٹ بک دیگر اسباق کیلئے استعمال ہوسکتی ہے۔ لیکن چونکہ آپ کے نوٹس بعض اوقات ذاتی نوعیت کے بھی ہوسکتے ہیں یا وہ گروپ کے ماحول کی عکاسی کر سکتے ہیں۔ اس لئے آپ کو انہیں دوبارہ پڑھنا چاہیئے۔ بغیر ہچکچائے کچھ مزاحیہ یا دلچسپ تحریر کریں جو کہ آپ کے اسباق کے دوران محسوس کیا ہو، سنا ہو یا سوچا ہو۔ شائد آپ اپنے دوست کے بارے میں ایک خاکہ بنائیے۔ یا آپ خود اپنے شاندار انداز میں خاکہ بنائیں۔

سبق نمبر 3

انتخاب۔ منشیات، خطرہ اور بچاؤ

ایک واضح پیغام یہ ہے کہ منشیات استعمال نہ کریں کیونکہ یہ صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔جن لوگوں نے یہ بات کہی وہ بلاشبہ (بالخصوص آپ کی عمر کے حساب سے) درست کہتے ہیں۔لیکن آپ نے ایسے لوگوں کو بھی دیکھا ہوگا جو سگریٹ نوشی کرتے ہیں یا منشیات کا استعمال کرتے ہیں۔وہ ایسا کیوں کرتے ہیں اور وہ کن خطرات کو مول لیتے ہیں؟ سب سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو اپنے خطرات سے کیسے بچا سکتے ہیں؟

ایک ایسے شخص کا خاکہ بنائیں جو کہ مضبوط بچاؤ کے عوامل کا (تمباکو اور دیگر منشیات کے خلاف) حامل ہو۔

اپنی نوٹ بک میں عمودی لکیر کھینچیں۔ان کارٹون کو اپنے انداز میں لیں۔لائین کے بائیں جانب حفاظتی عوامل اور دائیں جانب خطرے والے عوامل کے خاکے بنائیں۔

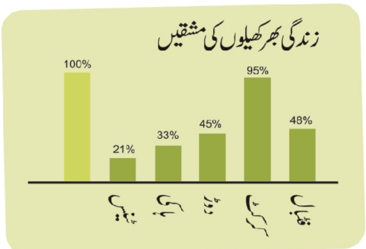
- دائرے میں جسمانی عنصر رکھیں۔
- مربع میں ذاتی عنصر رکھیں۔
- مثلث میں سماجی عنصر رکھیں۔

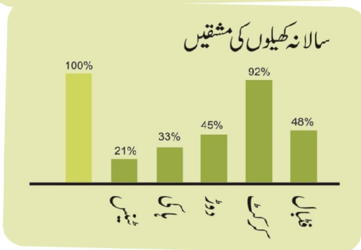
سبق نمبر 4

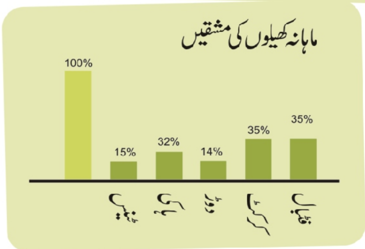
آپ کے نظریات، معمولات اور معلومات، کیا؟

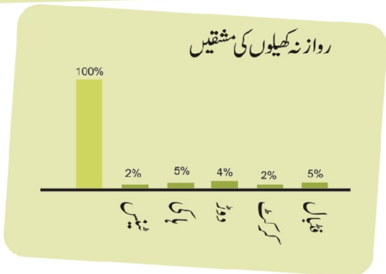
وہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں؟

فرحان کالے رنگ کے کپڑے پہنتا ہے کیونکہ اس کے خیال میں وہ جن لوگوں کو انتہائی احترام کی نگاہ سے دیکھتا ہے انہوں نے زیادہ تر کالے رنگ کے کپڑے پہنے ہوتے ہیں۔ سعدیہ ایک خاص قسم کی خوراک کھاتی ہے۔ اگرچہ وہ اس خاص قسم کی خوراک کو پسند نہیں کرتی لیکن وہ اس خوراک کو اس لیے استعمال کرتی ہے کیونکہ اس کے خیال میں یہ خوراک وہ لوگ استعمال کرتے ہیں جنہیں وہ پسند کرتی ہے۔ اس سبق میں ہم یہ پتہ چلائیں گے کہ اس طرح کی سوچ کس طرح ہمارے رویوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں سگریٹ نوشی اور دیگر منشیات کے حوالے سے زیادہ بات کی جائے گی۔





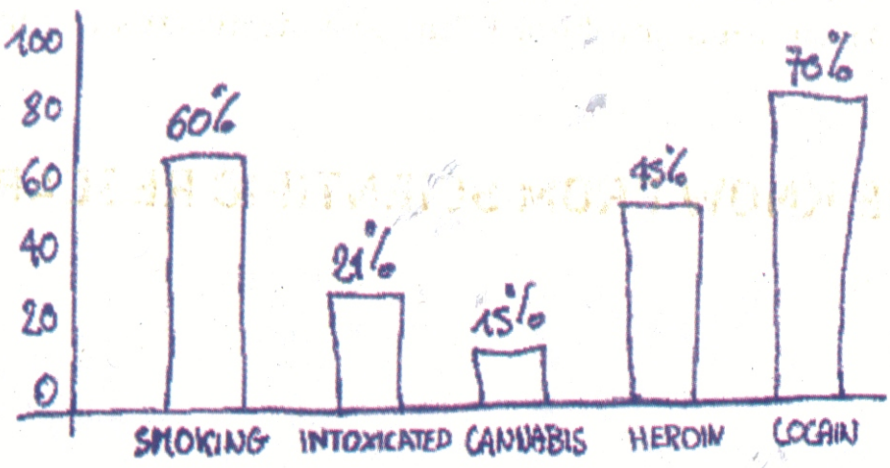




شماریات کا ایک سادہ سبق

کیا آپ کو "زندگی بھر"، "سالانہ"، "ماہانہ" اور "روزانہ" میں فرق معلوم ہے؟

Draw in your notebook what you believe: what % of 15-18 year olds use ...



Above are fictional estimations! Follow your teacher's instructions regarding lifetime, yearly, monthly or daily use.

جب آپ درست اعداد وشمار کے ساتھ اپنے گروپ کے اندازے کا موازنہ کرلیں تو پانچ لوگوں کے گروپ میں ان سوالات کے جواب دیں۔

1. سب سے زیادہ فرق کہاں ہے؟
2. آپ کہاں حقیقت کے قریب ترین ہیں؟
3. سگریٹ یا دیگر منشیات کے استعمال کے غلط اندازے کی کیا وجوہات ہوسکتی ہیں؟
4. اس بات کی کیا وجہ ہوسکتی ہے کہ میڈیا زیادہ تر منشیات کے استعمال کے ضمن میں زندگی بھر کے اعداد وشمار کا ذکر کرتا ہے؟

مثال کے ذریعے بتائیں کہ آپ کے اندازوں پر کون سی باتیں زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر:

- گھر والے یا دوست
- انٹرنیٹ، ٹی وی، ریڈیو، اخبار میں آنے والی خبریں
- مشہوری اور اشتہار بازی
- فلمیں، تصویریں، کہانیاں، گانے

سبق نمبر 5

سگریٹ نوشی

باخبر ہوں!

کچھ چیزیں مثلاً تازہ ہوا کو سانس کے ذریعے جسم میں داخل کرنا اچھا ہوتا ہے۔ اس کے برعکس چند دیگر اشیاء مثلاً تمبا کو کا دھواں انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ تقریباً ہر شخص یہ بات جانتا ہے لیکن پھر بھی بہت سے لوگ سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔ اگر آپ اس بارے میں ذرا سوچیں تو آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ سگریٹ نوشی کرنے والے ان افراد کے گرد موجود زیادہ تر لوگ سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔ اصل میں سگریٹ ہے کیا چیز؟

سگریٹ نوشی کے اثرات

نکوٹین بذات خود سکون کا باعث نہیں بنتی یا ذہنی دباؤ میں کمی نہیں لاتی۔ درحقیقت سگریٹ نوش افراد سکون یا ذہنی دباؤ سے چھٹکارے کے جو اثرات محسوس کرتے ہیں وہ اصل میں ترک سگریٹ کی علامات مثلاً بے چینی اور ارتکاز توجہ کے احساس میں کمی ہوتی ہے۔ بے چینی کا احساس سگریٹ نہ پینے کا نتیجہ ہوتا ہے اور سگریٹ پینے سے کچھ دیر کے لیے یہ احساس ختم ہو جاتا ہے۔

سائنسی تحقیق سے ہمیں کیا پتہ چلتا ہے

نکوٹین کیا چیز ہے؟

نکوٹین سگریٹ میں پایا جانے والا ایک نشہ ہے جو آپ کو اپنا عادی بنا دیتا ہے۔
نکوٹین پھیپھڑوں میں جذب ہو جاتی ہے اور فوری طور پر (دس سیکنڈ سے بھی کم وقت میں) خون کے ذریعے دماغ تک پہنچ جاتی ہے۔ اس انتہائی رفتار کی وجہ سے سگریٹ پینے والا فرد انتہائی تیزی سے نکوٹین کے اثرات کو محسوس کرتا ہے۔
دماغ میں نکوتین متعدد مقامات کو متاثر کرتی ہے اور پورے جسم میں تبدیلی پیدا کرتی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، خون کی رفتار بڑھ جاتی ہے، خون کی شریانیں سکڑتی ہیں اور ہاتھوں اور پاؤں کا درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ ان اثرات سے جسم پر دباؤ پڑتا ہے۔

سگریٹ کا زہریلا حصہ

نکوٹین زہریلی ہوتی ہے: اگر ایک بالغ فرد کو خالص نکوٹین کی 0.05 گرام مقدار دے دی جائے تو وہ مر جائے گا۔
بچوں کے لیے صرف ایک سگریٹ (میں موجود تمباکو کو) پینا ہی مہلک ہوتا ہے۔
نکوٹین کا زہریلا اثر اسی وقت فوری طور پر ظاہر ہونا شروع ہو جاتا ہے جب کوئی شخص پہلا سگریٹ پیتا ہے۔ اس کے عمومی اثرات کھانسی، بیمار پڑنا، گلے میں خراش، آنکھوں کا سرخ ہو جانا اور پانی آ جانا ہیں اور یہ ایسی علامات ہیں جس سے اس بات کا پتہ چلتا ہے کہ جسم زہریلی شے کے خلاف جدوجہد کر رہا ہے۔

چند اعداد وشمار

نکوٹین کے علاوہ سگریٹ اور سگریٹ کا دھواں تقریباً 3700 نقصان دہ کیمیکلز پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان میں سے 40 کیمیکل کینسر کا باعث بنتے ہیں۔ ان چیزوں میں امونیا، آرسینگ، ٹار، ہائیڈروجن سائیانائیڈ، کاربن مونوآکسائیڈ اور بوٹین گیس شامل ہیں۔ مثال کے طور پر آرسینک کو چوہوں کو زہر دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جبکہ امونیا صفائی کرنے والے اشیاء (ڈیٹرجنٹس) کا ایک جزو ہوتی ہے۔
سگریٹ نوشی یورپ میں موت اور بیماری کی وجہ بننے والی واحد سب سے بڑی ایسی وجہ ہے جس سے بچا جا سکتا ہے۔
درحقیقت 650 ہزار یورپین افراد ہر سال سگریٹ نوشی کی وجہ سے مر جاتے ہیں جبکہ تقریباً 40 لاکھ لوگ دنیا بھر میں اس وجہ سے مر جاتے ہیں۔ خوش قسمتی سے زیادہ سے زیادہ لوگ سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔
ہر سگریٹ، سگریٹ پینے والے فرد کی زندگی کے 11 منٹ کم کر دیتا ہے۔

سبق نمبر 5

تمباکو کی صنعت کی جانب سے غلط بیانی

سگریٹ نوشی کا ایک اور خطرہ تمباکو نوشی کی صنعت کی جانب سے غلط بیانی ہے۔سگریٹ تیار کرنے والی کمپنیاں چاہتی ہیں کہ وہ جتنے زیادہ ممکن ہوسکیں اپنے گاہک بنائیں اور وہ ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ تعداد میں سگریٹ فروخت کرنا چاہتی ہیں۔لہذا وہ اس مقصد کے حصول کے لیے مختلف حکمت عملیاں استعمال کرتی ہیں۔ایک حکمت عملی مارکیٹنگ اور اشتہار بازی پر مبنی ہے۔عام طور پر اشتہار میں سگریٹ کا تصور (مثلاً آزادی، پرکشش نوجوان افراد، معاشرت (گھلنے ملنے کا احساس) بالکل غیر حقیقی ہوتا ہے۔سگریٹ نوشی کے خطرات اور نقصانات پوشیدہ ہیں۔کیا آپ جانتے ہیں کہ مارلبرو مین (مارلبرو کے اشتہاروں میں کافی سالوں تک کاؤبوائے کا کردار ادا کرنے والا شخص) پھیپھڑوں کے کینسر سے مرا تھا۔اس کے علاوہ بھی تمباکو کی صنعت کے پاس مزید مختلف حربے ہیں جن کے ذریعے یہ تاثر پھیلایا جاتا ہے کہ سگریٹ کے عادی بننے کے امکانات اور اس کے نقصان دہ خطرات کم ہیں۔اس سے یہ محسوس ہوتا ہے کہ سگریٹ کا عادی بنانے کے لیے اس میں کچھ مادے شامل کیے جاتے ہیں۔سگریٹ کی تیاری سے وابستہ کمپنیاں سگریٹ میں شامل کیے جانے والے ان مادوں مثلاً مٹھاس، کوکا یا میگنیشیم آکسائیڈ وغیرہ کے واضح نقصانات کو بھی چھپاتی ہیں۔یہ مادے پھیپھڑوں میں نکوٹین کی مقدار کو بڑھاتے ہیں اور اس بات کا امکان بڑھ جاتا ہے کہ سگریٹ نوش عادی بن جائے۔اس کے علاوہ یہ مادے سانس کی نالی میں ہونے والی خراش کو بھی کم کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے دھوئیں کے خلاف مدافعت میں کمی واقع ہوتی ہے۔تمباکو میں شامل کیے جانے والے اجزاء کے دھوئیں کا رنگ انتہائی ہلکا ہوتا ہے جس سے یہ کم نظر آتا ہے اور سگریٹ نوشی پر دوسرے افراد کے ردعمل کو کم کرتا ہے۔

سبق نمبر 5

سگریٹ نوشی کے خطرات

عادی پن

- نکوٹین انتہائی عادی بنانے والا نشہ ہے۔ 60 سے 80 فیصد سگریٹ نوش عادی ہوتے ہیں۔
- مندرجہ ذیل علامات سے پتہ چلتا ہے کہ کوئی شخص عادی ہے:
  - ☆ سگریٹ نوشی کی طلب
  - ☆ سگریٹ نوشی سے جان چھڑانے کی ناکام کوششیں
  - ☆ منفی قوت برداشت میں اضافہ
  - ☆ سگریٹ نوشی کمی یا سگریٹ نوشی چھوڑ دینے کی صورت میں ناخوشگوار جسمانی ردعمل کی علامتیں
- یہ ناخوشگوار جسمانی ردعمل کی علامتیں ہیں۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے پر آپ کو مندرجہ ذیل مسائل کا سامنا ہوتا ہے:
  - ☆ گھبراہٹ
  - ☆ بے آرامی
  - ☆ پریشان مزاجی
  - ☆ توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات اور سونے کے مسائل
  - ☆ بھوک میں اضافہ (جس کی وجہ سے سگریٹ نوش افراد اکثر اوقات ہوٹے ہوجاتے ہیں)
- جب لوگ ایک بار سگریٹ نوشی شروع کر دیتے ہیں تو اسے چھوڑنا بہت مشکل ہوتا ہے: زیادہ تر سگیرٹ نوش جو سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں وہ متعدد بار ناکامی سے دوچار ہوتے ہیں۔ نوعمری میں سگریٹ نوشی بہت جلد سگریٹ کا عادی بنادیتی ہے۔

حالت، جسم اور جنسی طاقت

- کاربن مونو آکسائیڈ سگریٹ کے دھوئیں میں پائی جانے والی انتہائی زہریلی گیس ہے۔ یہ اعضاء میں آکسیجن کی فراہمی کو کم کرتی ہے۔ آکسیجن میں کمی، طاقت میں کمی اور جسمانی حالت میں خرابی کا باعث بنتی ہے اور یہ اثرات سگریٹ نوشی کے فوراً بعد رونما ہوجاتے ہیں۔ اس کی ایک واضح مثال یہ ہے کہ جب آپ کوئی کھیل کھیل رہے ہوتے ہیں یا سیڑھیاں چڑھ رہے ہوتے ہیں تو آپ کی سانس پھول جاتی ہے۔
- ٹار (Tar) جلنے کے عمل سے پیدا ہوتی ہے۔ روزانہ سگریٹ کی ایک ڈبی پینا پورے سال کی خالص ٹار کی ایک پیالی کے برابر ہوتا ہے۔ ٹار آپ کی سانس کی نالی میں خوردبینی بالوں کے ساتھ چپک جاتی ہے اور آہستہ آہستہ پھیپڑوں کو ڈھانپ کر کھانسی کا باعث بنتی ہے اور آپ کے پورے نظام تنفس کو مرض میں مبتلا کر دیتی ہے۔
- صحت کی لیے ایک جانا پہچانا خطرہ کینسر ہے۔ پھیپروں کے کینسر کے علاوہ بھی بہت ساری دیگر اقسام کے کینسر ہوتے ہیں مثلاً سان کی نالی کا کینسر، گردوں کا کینسر یا پتے کا کینسر۔
- دل کی نالیوں یا خون کی سریانوں میں خرابیاں پیدا ہوجاتی ہیں کیونکہ نکوٹین شیریانوں کو تنگ کر دیتی ہے اور دل کی دھڑکن کی رفتار بڑھا دیتی ہے۔ اس سے مستقبل میں دل کا دورہ پڑسکتا ہے اور جنسی کمزوری واقع ہوسکتی ہے۔

ظاہری صورت، بو اور ذائقہ

- خون کی گردش میا کمی سے جلد ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوجاتی ہے۔ سگریٹ نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں سگریٹ نوشوں کی جلد سرمئی اور پیلے رنگ کی ہوتی ہے۔ جلد پر جھریاں جلدی پڑنا شروع ہوجاتی ہیں۔
- کپڑے اور بالوں سے گندی بدبو آتی ہے۔ دانت اور انگلیاں پیلی ہوجاتی ہیں۔ سونگھنے اور چکھنے کے احساسات انتہائی خراب ہوتے ہیں۔
- سگرٹ نوشوں کو دانتوں اور مسوڑوں کے زیادہ مسائل درپیں ہوتے ہیں۔

لڑکیاں اور بچے

- مانع حمل گولیاں اور سگریٹ ایک ساتھ استعمال کرنے سے لڑکیوں میں خون کے بہاؤ کو نقصان پہنچنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے شریانوں میں خون جم جاتا ہے اور دل کا دورہ پڑنے یا فالج کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ماحول اور پیسہ

- سگریٹ کا دھواں ہوائی آلودگی کی سب سے خطرناک قسم ہے۔ سیکنڈ ہنڈ سموک (Second Hand Smoke) ایک ایسی اصطلاح ہے جسے ان لوگوں کی لیے استعمال کیا جاتا ہے جو خود تو سگریٹ نوشی نہیں کرتے لیکن وہ کسی اور فرد کی سگریٹ نوشی کی وجہ سے پیدا ہونے والے دھویں کو اپنی سانس کے ذریعے اپنے جسم کے اندر لے کر جاتے ہیں۔
- تمباکو کی تیاری کے دوران تمباکو کے پتوں کو سکھانے کے لیے حرارت ضروری ہوتی ہے۔ اس حرارت کو پیدا کرنے کے لیے تمباکو کے پتوں سے پانچ گنا زیادہ وزنی لکڑی جلانی پڑتی ہے (یہ لکڑی عام طور پر خشک ہوتی ہے)۔
- سگریٹ مہنگے ہوتے ہیں۔ ذرا تصور کریں کہ آپ ایک سال میں سگریٹ کی ایک سو ڈبیوں کے برابر قیمت سے کیا کچھ خرید سکتے ہیں، دو سو ڈبیوں کے برابر تین سو ڈبیوں کے برابر قیمت سے کیا کچھ خرید سکتے ہیں۔

سبق نمبر 5

سگریٹ نوشی اور تمباکو

کے بارے میں معلومات کا ٹیسٹ

ہر سوال اور بیان کو احتیاط کے ساتھ پڑھیں اور اس کے بعد فیصلہ کریں کہ کونسا جواب درست ہے۔

c,b,a میں سے ایک خانے پر نشان لگائیں۔

1. سگریٹ میں کتنے واقعی خطرناک مادے (جن میں سے چند ایک کینسر کا باعث بن سکتے ہیں) موجود ہوتے ہیں؟

(a) تقریباً3700 (b) تقریباً200 (c) تقریباً1200

2. سگریٹ نوش افراد میں سے 80 فیصد افراد سگریٹ نوشی کی ابتداء کس عمر تک پہنچنے سے پہلے کر دیتے ہیں؟

(a) 18 سال (b) 21 سال (c) 25 سال

3. ہر سال مندرجہ ذیل کی نسبت سگریٹ نوشی سے زیادہ لوگ مر جاتے ہیں:

(a) منشیات (b) گاڑی کے حادثات

(c) مذکورہ بالا دونوں وجوہات سے

4. جب آپ سگریٹ پیتے ہیں تو آپ اپنی زندگی کے کتنے منٹ کھو دیتے ہیں؟

(a) تقریباً2 منٹ (b) تقریباً11 منٹ

(c) سگریٹ نوشی سے آپ کی زندگی کی مدت پر اثر نہیں پڑتا۔

5. یورپ میں ہر سال کتنے لوگ سگریٹ نوشی کی وجہ سے مر جاتے ہیں؟

(a) 10000 زے زیادہ لوگ (b) 100,000 سے زیادہ لوگ

(c) 500,000 سے زیادہ لوگ

6. جب ایک حاملہ عورت سگریٹ نوشی کرتی ہے تو بچے کے ساتھ کیا ہو سکتا ہے؟

(a) بچے کی نشونما آہستہ ہوتی ہے۔ (b) پیدائش کے وقت بچوں کا وزن کم ہوتا ہے۔ (c) (a) اور (b) دونوں

7. خالص نکوٹین کی کتنی مقدار موت کا سبب بنتی ہے؟

(a) 1 کلو (b) 100 گرام (c) 0.05 گرام

8. یورپ میں سگریٹ نوش افراد کی کتنی فیصد تعداد سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتی ہے اور کتنی فیصد تعداد نے سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کوشش کی؟

(a) 5 فیصد (b) 28 فیصد (c) 55 فیصد

9. دنیا بھر میں ہر سال کتنے لوگ سگریٹ نوشی کی وجہ سے مر جاتے ہیں

(a) 40,000 (b) 400,000 (c) 4,000,000

10. کتنے فیصد نوجوان سگریٹ نوشوں نے کم از کم ایک بار سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کوشش کی؟

(a) 11 فیصد (b) 35 فیصد (c) 61 فیصد

11. جب کوئی شخص سگریٹ پیتا ہے تو اس کے فوراً بعد کیا ہوتا ہے؟

(a) ہاتھ اور پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ (b) معدے میں تکلیف ہوتی ہے۔

(c) کپڑوں اور بالوں سے گندی بو آتی ہے۔

12. مشکل ارتکازی ٹیسٹوں (ایسے ٹیسٹ جن میں توجہ کی صلاحیت کا پتہ چلایا جاتا ہے) میں کون بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے؟

(a) سگریٹ نوش فرد (b) سگریٹ نہ پینے والا فرد

(c) ایسا فرد جس نے سگریٹ نوشی چھوڑ دی ہو۔

13. تنزانیہ میں تمباکو کے کاشت شدہ پتوں کو حرارت سے خشک کیا جاتا ہے۔ ایک کلو تمباکو خشک کرنے کے لیے کتنی لکڑی ضائع کی جاتی ہے۔

(a) 1 کلو لکڑ جلائی جاتی ہے۔ (سوانا درختوں کی کٹی ہوئی لکڑی)

(b) 5 کلو لکڑی جلائی جاتی ہے۔

(c) لکڑی بالکل نہیں جلائی جاتی کیونکہ افریقہ کی ہوا بذات خود گرم ہے۔

14. سگریٹ نوشی کرنے والے کتنے فیصد نوعمر افراد سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں یا کم از کم سگریٹ نوشی میں کمی لانا چاہتے ہیں؟

(a) 2 فیصد (b) 30 فیصد (c) 68 فیصد

15. ایسے بچے جو دوسروں کے خارج کردہ سگریٹ کے دھوئیں کو نگلتے ہیں ان کے بارے میں مندرجہ ذیل بیماریوں کا شکار ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

(a) کان کے درمیانی حصے کا سوج جانا۔ (b) کھانسی

(c) سانس کی بیماری یا عام طور پر ہوا کی نالیوں کے دیگر امراض

16. تمباکو کی صنعت سگریٹ میں ایسے مادے شامل کرتی ہے جن کے ذریعے سگریٹ نوش افراد کو اپنی مصنوعات کی عادت ڈالی جا سکے۔ اس مقصد کے لیے تمباکو کی صنعت میں مندرجہ ذیل میں سے کون سی چیز سگریٹ میں شامل کرتی ہے؟

(a) ملٹھی (b) کوکا (c) امونیا

17. سگریٹ کے دھوئیں میں شامل کتنے اجزا کینسر کا باعث بن سکتے ہیں؟

(a) کوئی بھی نہیں (b) تقریباً10 (c) تقریباً40

اِن پلگ پروگرام کے بارے میں کچھ سوالات کے جوابات اپنی نوٹ بک میں لکھیں۔

اب تک آپ کو ان اسباق کے بارے میں کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

آپ کے خیال میں کون سے معلومات دلچسپ ہیں اور کون سی دلچسپ نہیں ہیں؟

آپ اگلے اسباق کے لیے تجویز کرنا چاہیں گے/گی؟

سبق نمبر 6

اپنے بارے میں اظہار کریں

جب آپ بات چیت کرتے ہیں تو آپ الفاظ کے ذریعے بولتے اور سنتے ہیں۔ لیکن بات چیت صرف آپ کے منہ اور کانوں سے ہی نہیں ہوتی۔ لکھنا، چیٹ کرنا، ایس ایم ایس کرنا، نقل اتارنا، اظہار کرنا اور کھیلنا وغیرہ بھی اظہار کے طریقے ہیں۔ یقیناً جب آپ کسی احساس یا جذبے کو واضح کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو الفاظ کے علاوہ بھی بہت کچھ چاہیے ہوتا ہے۔

احساساتی الفاظ کی مثالیں:

اداس بور
محفوظ اچھا محبت میں
غیر محفوظ پیارا ڈراؤنا
گھبراہٹ اچھا دلکش
روشن بہت اچھا
ہیرو نما روشن خیال غصیلا
طاقتور ڈرپوک
شاندار خوفناک
خوبصورت شرمیلا خوفزدہ
چڑچڑا غصے سے بھرا ہوا غیر یقینی
خاص پریشان
افسردہ خالی نفیس
برا سرگرم وحشیانہ
اکیلا پرلطف پرجوش
منفی جذبات سے بھرا ہوا افسردہ
مطمئن غضبناک
خوش مسرور الجھا ہوا
غیر محفوظ
کنارہ کش عام
ہوشیار پرامن محتاط
زندہ دل

مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک صورت کا انتخاب کریں۔

1. اپنے والدین کے ساتھ ایک تنازعے کے بعد میں کہنا چاہتا / چاہتی ہوں کہ میں غلط تھا/تھی۔
2. میری بہن اداس ہے اور میں اسے تسلی دینا چاہتا / چاہتی ہوں۔
3. میں محبت میں مبتلا ہوں لیکن میں کسی طرح کی مبالغہ آرائی کے بغیر (سادہ الفاظ میں) اظہار کرنا چاہتا / چاہتی ہوں۔
4. میری دوستوں کے ساتھ تقریباً لڑائی ہونے والی تھی لیکن میں یہ واضح کرنا چاہتا / چاہتی ہوں کہ میں ٹھیک تھا/تھی۔
5. میری ٹیم ایک میچ میں ہار گئی ہے اور میں بہت اداس ہوں۔
6. میرے/میرے دوست نے جو کچھ کیا، میں اس پر مایوس ہوں اور میں اپنی دوستی کو داؤ پر لگائے بغیر اس کو بتانا چاہتا / چاہتی ہوں۔

اپنی نوٹ بک میں درج کریں۔

اس ایک احساس کے بارے میں سوچیں جس کا آپ اس صورت میں اظہار کرنا چاہتا / چاہتی ہوں۔

ایک احساس کے بارے میں سوچیں جس کا آپ یقیناً اس صورتحال میں اظہار نہیں کرنا چاہیں گے/گی۔

وہ بیان جو آپ دیں گے/گی:

سبق نمبر 7

اٹھیں، کھڑے ہوں اپنے خیالات کا اظہار واضح انداز میں کریں۔

سوال یہ ہے کہ آپ کس طرح سے اپنے خیالات کا اظہار کریں گے؟ خود اعتماد ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ واضح طور پر بتا سکیں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں اور اپنے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔ اکثر اوقات آپ انتہائی زور سے چلا کر اپنی سوچ کا اظہار کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار آپ اپنے نکتہ نظر کا اظہار نہیں کرتے اور خاموش رہتے ہیں۔ اس کا بھی کوئی فائدہ نہیں ہے۔

اٹھو اور اپنے نقطہ نظر کے لئے کھڑے ہو جاؤ۔

اپنی نوٹ بک میں لاگو ہونے والے جوابات لکھیں۔

میں پر اعتماد ہوتا / ہوتی ہوں۔۔۔۔۔۔۔۔

1. مندرجہ ذیل لوگوں کے ساتھ

ا اجنبی افراد

ب والدین

ج اساتذہ

د بہن بھائی

ح دیگر افراد جن کے نام ہیں

2. جب میں مندرجہ ذیل صورتحال میں ہوتا / ہوتی ہوں۔

ا کھیلتے ہوئے

ب گھر میں

ج سکول میں

د شادی کے کسی فنکشن میں

ح کوئی اور جگہ

3. جب میں محسوس کرتا / کرتی ہوں

ا خود اعتمادی

ب بے خوفی

ج آرام دہ

د کوئی اور احساس

انکار کی مثالیں

جب آپ سگریٹ یا دیگر منشیات کے استعمال کی کسی پیشکش کے جواب میں انکار کرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں تو یہ بالکل محسوس نہ کریں کہ گویا آپ بدتہذیبی کر رہے ہیں۔ آپ کا ایک اپنا نقطہ نظر ہے اور اسے مضبوط اور واضح بنانے کے لیے اپنے جواب کی وجوہات اور اس کے حق میں دلائل کے بارے میں سوچیں۔

اپنے انداز میں انکار پر مبنی اپنے جوابات تیار کریں۔

نہیں میں سگریٹ نوشی کا / کی خواہشمند نہیں، کیونکہ

- ❑ سگریٹ میں بہت سارے ایسے کیمیکلز شامل کیے جاتے ہیں جن کے بارے میں کسی کو نہیں پتہ ہوتا۔
- ❑ میں تازہ سانس لینا چاہتا / چاہتی ہوں
- ❑ اس کی قیمت اس کے لطف سے زیادہ ہے
- ❑ میرے چند بڑی عمر کے دوستوں کا سانس سگریٹ نوشی کی وجہ سے جلدی پھول جاتا ہے
- ❑ سگریٹ ساز صنعت مسلسل غلط بیانی کرتی ہے
- ❑ میرے خیال میں یہ بے وقوفی ہے
- ❑ در حقیقت میں اسے پینا ہی نہیں چاہتا / چاہتی
- ❑ لوگوں کو اس سے کینسر ہو سکتا ہے
- ❑ میں سگریٹ نہیں خرید سکتا / سکتی لہٰذا میں اس کی زحمت نہیں کرتا / کرتی
- ❑ میں عادی نہیں بننا چاہتا / چاہتی
- ❑ میں ایک کھلاڑی ہوں اور سگریٹ نوشی نہیں کرنا چاہتا / چاہتی
- ❑ کیا میں سگریٹ نوشی کی وجہ سے اسمارٹ ہو جاؤں گا / گی؟ کیا آپ کے خیال میں واقعی ایسا ہوگا؟
- ❑ بس نہیں۔ اس کے بعد بحث کی کوئی گنجائش نہیں

نہیں میں منشیات استعمال نہیں کرنا چاہتا / چاہتی کیونکہ

- ❑ یہ آپ کے دماغ پر اثر انداز ہوتی ہیں اور آپ قابو میں نہیں رہتے
- ❑ میرے سوچنے کی صلاحیت منشیات استعمال کیے بغیر بھی اچھی ہے
- ❑ منشیات انتہائی مہنگی ہوتی ہیں
- ❑ میں اپنے جسم اور ذہن کو قابو میں رکھنا چاہتا / چاہتی ہوں
- ❑ آپ کو کبھی یہ نہیں پتا چلتا کہ منشیات میں کیا الٹی سیدھی چیزیں شامل کی گئی ہیں
- ❑ میں اس کا / کی عادی نہیں بننا چاہتا / چاہتی
- ❑ میں نے کل ایک ٹیم میں مشق کرنی ہے
- ❑ بس نہیں۔ اس کے بعد بحث کی کوئی گنجائش نہیں

ان جملوں کو اپنی نوٹ بک میں مکمل کریں۔

✎ ایک چیز جو میں نے اس سبق میں سیکھی وہ یہ ہے کہ.

✎ ایک بات جو میں سبق میں کہنا چاہتا تھا / چاہتی تھی لیکن مجھے اس کا موقع نہیں ملا وہ یہ تھی کہ.

✎ سبق کے دوران کسی اور کے بارے میں مجھے ایک بات جو یاد ہے وہ یہ ہے کہ.

✎ مجھے اپنے بارے میں یہ چیز حیران کرتی ہے کہ.

✎ اگر کوئی ایسی چیز ہو جس کے بارے میں میں مزید بات کرنا چاہتا ہوں / چاہتی ہوں تو میں اس کے ساتھ بات کرنے کی کوشش کروں گا / گی.

ہردلعزیز شخصیت بننا

کبھی کبھار آپ بغیر کسی بناوٹ کے اپنی اصلی شخصیت کا اظہار کرنا چاہتے ہیں خاص طور پر اُس وقت جب آپ نئے تعلقات بنا رہے ہوتے ہیں۔ اس سبق میں آپ ایسے شخصی تعلقات کو بہتر بنانے کی مہارتوں کی مشق کریں گے۔

سکول میں صورتحال

کردار نمبر 1:

سکول میں آپ ایک ایسے لڑکے/لڑکی سے ملے جس سے آپ بات چیت کرنا چاہتے ہیں۔ آپ اس لڑکے/لڑکی کو اپنے ساتھ کھیل کے میدان میں جانے کی دعوت دینا چاہتے ہیں۔ آپ کیا کر سکتے ہیں؟ آپ کیا کہہ سکتے ہیں؟ جب آپ کسی لڑکے/لڑکی سے بات کر رہے ہوں گے تو آپ کو اور کیا کچھ سوچنا ہوگا؟ (آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر، مناسب طور پر اتنی اونچی آواز میں بات کریں جو زیادہ اونچی نہ ہو وغیرہ)

کردار نمبر 2:

آپ کے سکول میں ایک لڑکا یا لڑکی ہے جسے آپ طبیعت کا/کی انتہائی نفیس پاتے ہیں۔ بریک کے دوران وہ آپ کے پاس آتا/آتی ہے اور آپ کو اپنے ساتھ پارک میں جانے کی دعوت دیتا/ دیتی ہے۔ آپ کا ردعمل کیا ہوگا؟ آپ اس کے رویے سے کیسا محسوس کریں گے؟ آپ کس بناء پر یہ فیصلہ کریں گے کہ آپ کو اس کے ساتھ پارک جانا چاہیے یا نہیں جانا چاہیے؟

شادی کے فنکشن میں صورتحال

کردار نمبر 1:

آپ ایک شادی کے فنکشن میں موجود ہیں۔ وہاں آپ کسی کو نہیں جانتے۔ لیکن آپ چاہتے/ چاہتی ہیں کہ لوگ آپ کو دیکھیں اور آپ سے آکر بات کریں۔ اس صورت میں آپ کیا کر سکتے/سکتی ہیں؟ آپ کیا کہہ سکتے/سکتی ہیں؟ جب آپ کسی سے بار کر رہے ہوں گے تو آپ کو اور کیا کچھ سوچنا ہو گا؟ (آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنا، مناسب آواز میں بات کرنا وغیرہ)

کردار نمبر 2:

آپ اپنے ایک رشتہ دار کی شادی کے فنکشن میں موجود ہیں۔ ایک لڑکا یا لڑکا جسے آپ نہیں جانتے وہ آپ کے پاس آتا/آتی ہے اور بات چیت شروع کرنے کی کوشش کرتا/کرتی ہے۔ آپ کا ردعمل کیا ہوگا؟ آپ اس کے رویے سے کیسا محسوس کریں گے؟ آپ کو کونسی چیز اچھی لگے گی اور کون سی بات آپ کو پسند نہیں آئے گی؟

سبق نمبر 8

فعال کردار سے سوالات

☆ آپ اپنی اداکاری میں کس چیز سے مطمئن ہیں؟

☆ دوسرے شخص کے پاس جا کر بات کرنے میں کونسی چیز مشکل تھی؟

☆ آپ اگلی بار کیا مختلف کام کریں گے؟

غیر فعال کردار سے سوالات

☆ جس طریقے سے کوئی شخص آپ کے پاس آیا، اس میں سے آپ کو کیا چیز پسند آئی؟

☆ اگر آپ نے یہ نوٹ کیا ہو کہ دوسرا کردار (فرد) گھبراہٹ کا شکار تھا تو آپ کو ایسا کیوں لگا؟

☆ آپ دوسرے کردار کی اداکاری کے طریقے پر کیسے اثر انداز ہو سکتے ہیں؟

کلاس میں مشاہدہ کرنے والوں سے سوالات

☆ صورتحال کتنی حقیقی تھی؟

☆ آپ نے کیا مشاہدہ کیا؟

☆ فعال کردار کرنے والے فرد نے جو کردار ادا کیا تھا اس کردار کے کن الفاظ، علامتوں یا رویوں سے ایک واضح احساس پیدا ہوا؟

☆ آپ دوسرے لڑکوں یا لڑکیوں کے بارے میں جاننے کے لیے کیا کریں گے؟

☆ آپ نے آواز، آنکھ میں آنکھ ڈال کر بات کرنے اور بناوٹی پن کے حوالے سے کیا مشاہدہ کیا؟

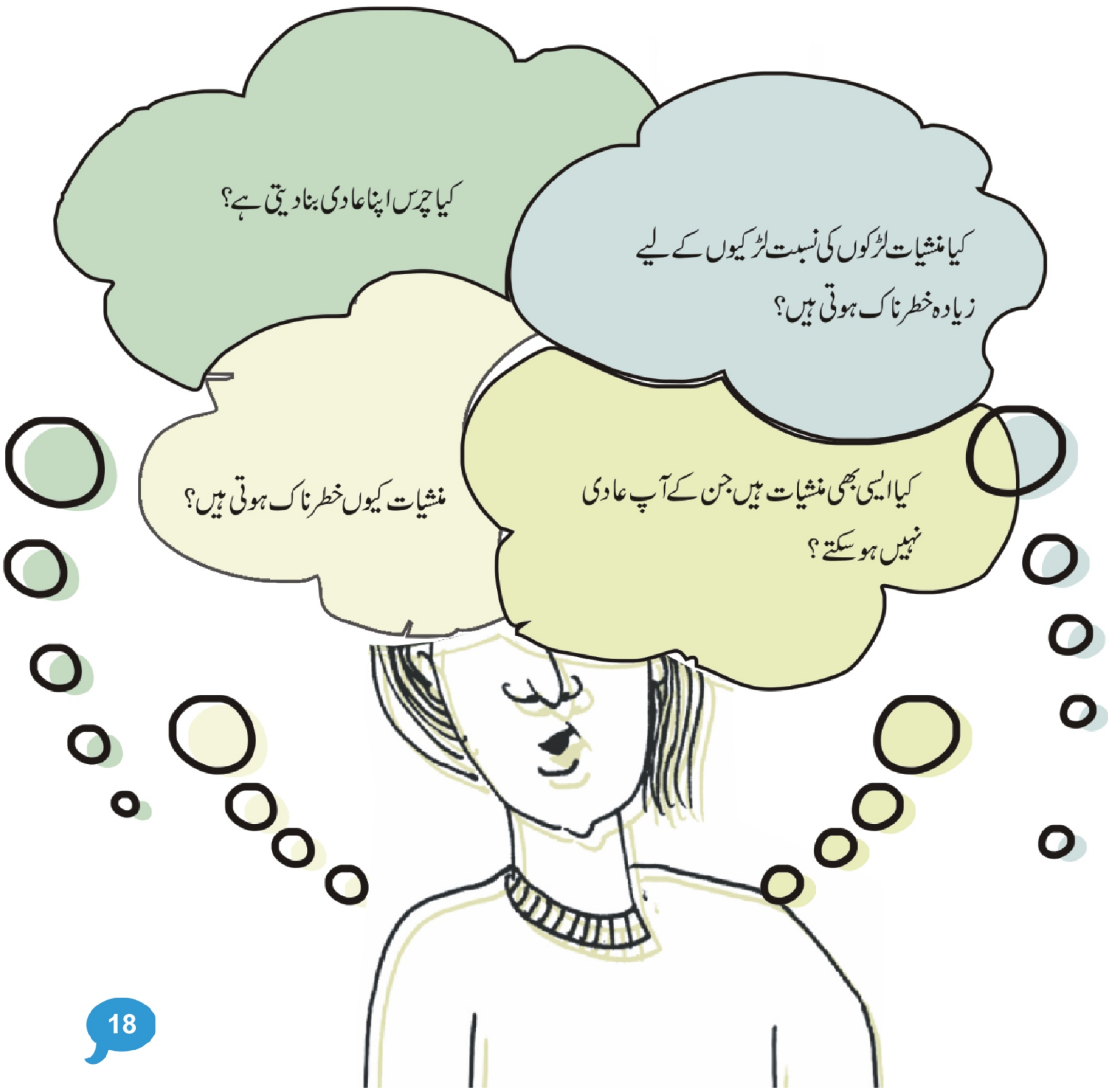
سبق نمبر 9

منشیات۔ باخبر ہوں!

آپ نے لفظ 'منشیات' کومنشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق کے علاوہ بھی کہیں سنا ہوگا۔ شاید گھر میں، ٹی وی پر یا انٹرنیٹ کے ذریعے۔ ان اسباق میں منشیات کے بارے میں بات کرنا ضروری ہے کیونکہ اگر کوئی شخص منشیات استعمال کرتا ہے تو آپ کو اس کے نقصانات کا پتہ ہونا چاہیے۔ ہم پہلے ہی سگریٹ کے بارے میں بات کر چکے ہیں۔ سگریٹ کے علاوہ بھی بہت ساری ایسی منشیات ہیں جنہیں سگریٹ کے ذریعے استعمال کیا جاتا ہے، پیا جاتا ہے، سونگھا جاتا ہے یا دیگر طریقوں سے خون میں شامل کر کے دماغ تک پہنچایا جاتا ہے۔ جب منشیات دماغ میں پہنچتی ہیں تو یہ استعمال کرنے والے کو یا تو زیادہ خاموش کر دیتی ہیں یا زیادہ متحرک بنا دیتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ منشیات انسان کو خوفزدہ، مدہوش یا بدحواس بھی بنا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ منشیات کے استعمال کے معاشرتی نقصانات بھی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک ایسا شخص جو یہ سمجھتا ہے کہ منشیات استعمال کرنے والے وہ پرسکون رہے گا یا باغی رویے کا مظاہرہ کر سکے گا یا ماحول کا حصہ بن سکے گا۔ دراصل وہ نہ صرف اپنے آپ پر قابو کھو بیٹھتا ہے بلکہ دوسروں کے ساتھ رابطہ بھی نہیں کر پاتا۔ دراصل ایسا فرد چند دوسرے لوگوں کے رویے کی نقل کرتا ہے اور اس طرح انتہائی ماحول دشمن، سرمایہ دارانہ اور عالمی سطح پر پھیلی ہوئی منشیات کی صنعت کو فائدہ پہنچا رہا ہوتا ہے۔

سبق نمبر 9

اس سبق میں منشیات کے مندرجہ بالا قسم کے اثرات اور مسائل پر بات کی گئی ہے۔



سبق نمبر 10

مختلف صورتوں اور کیفیات سے نمٹنے کی صلاحیتیں

کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ کسی دن خوشی اور خود اعتمادی محسوس کر رہے ہوتے ہیں کیونکہ ہر کام درست ہوتا دکھائی دے رہا ہوتا ہے! اس لیے یہ ایک بہتر دن دکھائی دیتا ہے۔ لیکن کسی اور دن آپ اداسی اور غیر یقینی پن محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ اس بارے میں بات کرنا مشکل نظر آتا ہے۔ آپ ان دنوں کو تبدیل نہیں کر سکتے۔ لہذا آپ کو اس قسم کے دنوں سے نمٹنے کے لیے کوئی طریقہ ڈھونڈنا ہوگا۔ دوسروں سے بات کر کے یا کسی اور طریقے سے۔

جاوید کی کہانی

جاوید ایک لمبی اور مصروف گلی میں ایک پرانے گھر میں رہتا ہے۔ سکول جانے سے قبل یعقوب ہمیشہ پہلی منزل کی کھڑکی سے کچھ منٹ تک باہر دیکھتا ہے۔ اپنے گھر کے سامنے رکنے والی بس کو دیکھتے ہوئے وہ اپنے پڑوسی کی جانب دیکھ کر ہاتھ ہلاتا ہے جو روزانہ اپنے کام پر جا رہا ہوتا ہے۔ جاوید کھڑکی سے باہر جھانکنے کے ان چند منٹوں کے ہر ایک لمحے سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ آج جاوید کو گذشتہ دن کی طرح مزا نہیں آیا۔ جاوید کی یادداشت کے مطابق کھڑکی میں سے جھانکنے کے یہ چند منٹ کسی بھی دوسرے دن کی نسبت زیادہ اداس گذرے تھے۔

آج منگل کا دن ہے اور آئندہ تین دنوں میں جاوید کی زندگی میں ایک بڑی تبدیلی رونما ہوگی جس نے اسے انتہائی پریشان کر رکھا ہے۔ وہ سوچ رہا ہے کہ رونما ہونے والی اس تبدیلی سے نمٹنے کے کیا ممکنہ طریقے ہو سکتے ہیں۔ اب اس نے اپنی کہانی انٹرنیٹ پر نوجوانوں میں مقبول فیس بک پر لکھ کر اس امید پر مشورہ مانگا ہے کہ شاید کسی سے کوئی اچھا خیال مل سکے۔

جاوید کا فیس بک پر پیغام

دوستو، مجھے اچھا مشورہ دو!
میں ایک بڑی الجھن کا شکار ہوں۔

میرے پورے گھر میں ڈبے پڑے ہوئے ہیں اور پردوں کو کھڑکی سے اتار لیا گیا ہے، جو کچھ ہونے والا ہے اسے روکنا ناممکن ہے۔ میں چند دنوں میں اپنی ماں، باپ اور بہن کے ساتھ ایک نئے شہر میں ایک نئے گھر میں جانے والا ہوں۔ مجھے ابھی تک وجہ سمجھ میں نہیں آ رہی، سوائے اس بات کے کہ یہ ایک ایسی چیز ہے جس کا میرے والد کے کیریئر سے کوئی تعلق ہے۔ میں ایک ایسے نئے گھر میں کیسے جا سکتا ہوں جہاں مجھے ایسا منظر دیکھنے کو نہیں مل سکتا جو میں اپنی کھڑکی سے دیکھتا ہوں؟

جس قصبے میں ہم جا رہے ہیں وہ 50 کلومیٹر دور ہے۔ ہم نیا گھر، نیا سکول اور نیا پارک دیکھنے گئے تھے۔ ہر چیز ٹھیک ہے۔ گھر بالکل نیا ہے اور اس گھر سے اچھا ہے جہاں ہم اب رہتے ہیں۔ لیکن میں ابھی بھی فکر مند ہوں کہ وہاں میں اتنا خوش نہیں ہوں گا جتنا اب ہوں۔ آج دن تک میرے پاس ہر وہ چیز موجود ہے جو مجھے خوش رکھتی ہے! کیا مجھے پھر سے نئے دوست بنانا ہوں گے؟ میری موجودہ کرکٹ ٹیم کا کیا ہوگا؟ میں اپنے پہلے سے موجود ان دوستوں کو کھونا نہیں چاہتا۔

میں فکر مند ہوں۔ عام طور پر میں مثبت سوچ رکھتا ہوں لیکن فی الحال اس منتقلی کے بارے میں کوئی اچھی بات سوچنا مشکل ہے۔ میں اس صورتحال سے بہترین طریقے سے کیسے نمٹ سکتا ہوں؟

براہ مہربانی، مجھے کوئی مشورہ دیں!

جاوید

صورتحال سے نمٹنے کے موثر طریقوں کی مثالیں

- مدد طلب کرتے ہوئے مسئلے کے بارے میں بات کریں۔
- ایسے لوگوں سے مشورہ لیں جن پر آپ کو اعتماد ہو۔
- فوائد و نقصانات پر غور کریں۔
- واضح طور پر سوچنے کے لیے کافی آرام کریں، ورزش کریں اور مندانہ خوراک لیں۔
- معلوم کریں کہ مسئلے کی جڑ کیا ہے، مجھے اداسی کیوں محسوس ہو رہی ہے، صرف معلوم ہونا کافی نہیں کہ میں اداس ہوں۔
- صورتحال کو تحریری صورت دیں اور بعد میں اسے پڑھیں
- جس چیز میں آپ بہتری لانے کے/کی خواہشمند ہوں، اس کی مشق کریں یا اسے استعمال کریں۔
- لطف اندوز ہوں۔
- ہمیشہ مثبت سوچ اختیار کریں۔
- مستعد رہیں۔

میرے کمزور پہلو جن پر مجھے قابو پانے کی ضرورت ہے۔

میرے مضبوط پہلو جنہیں میں استعمال کر سکتا/سکتی ہوں۔

اگر آپ جاوید کی فیس بک پر دوست ہوتے تو آپ جاوید کو کیا مشورہ دیتے؟

اپنی نوٹ بک میں عزیزم جاوید سے شروع کریں۔

عزیزم جاوید

منشیات سے بچاؤں کا پروگرام

سبق نمبر 11

مسائل کو حل کرنا اور فیصلے کرنا

کوئی مسئلہ آپ کے سامنے ایک ایسی مضبوط دیوار کی طرح کھڑا ہوسکتا ہے جسے ہلانا ناممکن ہوتا ہے۔ یہ مسئلہ آپ کو مفلوج کرسکتا ہے اور آپ کو سوچنے، کام کرنے اور کسی سمت میں جانے سے روک سکتا ہے۔ اس سبق میں ہم پانچ مراحل پر مبنی ایک ایسے ماڈل کے بارے میں پڑھیں گے جو ذہن مفلوج کر دینے والی ایسی صورتوں سے بچانے کی حکمت عملی پر مبنی ہے۔

اجتماعی کام:

مندرجہ ذیل مسئلے والی صورتوں میں سے کسی ایک صورتحال کو منتخب کریں یا خود ایک ایسی صورتحال کی مثال بنا کر پیش کریں

- نفیسہ ہمیشہ سکول دیر سے پہنچتی ہے کیونکہ وہ مقررہ وقت پر الارم بجنے کے بعد بھی دیر تک سوئی رہتی ہے۔ **وہ سکول بروقت پہنچنے کے لیے اس مسئلے پر کیسے قابو پا سکتی ہے؟**

- امجد اپنے میتھ (حساب) کے گذشتہ ٹیسٹ میں فیل ہو گیا تھا اور اب اسے سکول میں اپنا اوسط رزلٹ برقرار رکھنے کے لیے اگلے ٹیسٹ میں پاس ہونے کی ضرورت ہے۔ اس نے ہدف مقرر کیا ہوا ہے کہ وہ میتھ سے متعلق کسی شعبے میں کام کرے گا لہٰذا وہ ہر ٹیسٹ میں پاس ہونے کو انتہائی اہمیت دیتا ہے۔
کامیابی کے لیے اسے کیا کرنا چاہیے؟

- یاسمین ایک ایسے گھر میں رہتی ہے جہاں اس کے والد ہر وقت سگریٹ نوشی کرتے رہتے ہیں۔ یاسمین جانتی ہے کہ جب دوسرے لوگ سگریٹ نوشی کر رہے ہوں تو اس وقت آپ کے لیے ان افراد کی سگریٹ نوشی کی بدولت پیدا ہونے والا دھواں اچھا نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اس ماحول میں سانس نہیں لینا چاہتی۔
یاسمین اس سلسلے میں کیا کر سکتی ہے؟

احمد کو سگریٹ کا ایک پیکٹ ملتا ہے۔ وہ سگریٹ استعمال کرنے کی کوشش کرنا چاہتا ہے لیکن وہ یہ تجربہ دوسروں کے ساتھ مل کر کرنا چاہتا ہے۔ وہ کلاس میں موجود دیگر طلباء میں سے امجد کو اپنے ساتھ مل کر یہ تجربے کرنے کے لیے کہتا ہے۔ **امجد فیصلہ کر چکا ہے کہ وہ سگریٹ نہیں پیئے گا۔ لہٰذا وہ کیا کرے گا؟**

- نوید کا چھوٹا بھائی ہر وقت انٹرنیٹ استعمال کرتا رہتا ہے۔ نوید اپنے چھوٹے بھائی کے ساتھ اس مسئلے پر بحث کرتا ہے کیونکہ اسے خود بھی اپنے ہوم ورک کے لیے گھر میں موجود کمپیوٹر کی ضرورت ہے۔ **نوید اس مسئلے کو کیسے حل کرے گا؟**

ہماری اپنی صورتحال:

مسئلے کے حل کے لیے پانچ مراحل پر مشتمل منصوبہ

مرحلہ نمبر 1: مسئلے کی نشاندہی کریں

میرا مسئلہ کیا ہے؟ کیا ہو رہا ہے؟ میں کیا محسوس کر رہا/رہی ہوں؟ مسئلے کی وجوہات تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

مرحلہ نمبر 2: حل کے بارے میں سوچیں اور بات کریں

بہت سارے مختلف حل سوچیں (تخلیقی سوچ بچار کریں) اور اس کے ساتھ ساتھ کسی ایسے فرد سے بات کریں جس پر آپ کو اعتماد ہو۔ اپنے مسئلے کے بارے میں ہر ممکنہ حد تک اچھے طریقے سے بیان کرنے کی کوشش کریں۔

مرحلہ نمبر 3: حل کا تجزیہ کریں

فوائد اور نقصانات کا موازنہ کرتے ہوئے مختلف حل کا تجزیہ کریں اور قلیل مدتی و طویل مدتی نتائج پر غور کریں۔ اس تجزیے کی بنیاد پر ایسے حل خارج کر دیں جو زیادہ قابل عمل نہ ہوں۔

مرحلہ نمبر 4: کسی ایک حل کے بارے میں فیصلہ کریں

کسی ایک حل کے بارے میں فیصلہ کریں اور اس پر عمل کریں۔

مرحلہ نمبر 5: اپنے فیصلے سے سیکھیں

جو حل آپ نے منتخب کیا ہے اس کے نتائج پر غور کریں۔ آپ نے کیا سیکھا؟ آپ نے کیا تبدیل کیا؟ کیا آپ بہتر محسوس کر رہے/رہی ہیں؟

سبق نمبر 12

ہدف مقرر کرنا

آپ اکثر اس بارے میں سوچتے ہوں گے کہ آپ مستقبل میں کیا کرنا چاہتے ہیں اور کیا بننا چاہتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ آپ اس بارے میں بھی سوچتے ہوں گے کہ آپ خود کیسے ہوں گے۔ آپ کا مستقبل نہ صرف ایک پیشے پر مشتمل ہوت اہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ آپ کی صحت اور آپ کے اردگرد موجود لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات پر بھی مشتمل ہوتا ہے۔ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق کے اختتام پر ہم آپ کو ایک ایسا سادہ طریقہ بتانا چاہتے ہیں جس کی مدد سے آپ اپنے ءطویل المدت (لمبے عرصہ کے) ہدف کو قلیل مدتی (چھوٹے عرصہ کے) اہداف میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

میرے اہداف:

طویل المدتی اور قلیل المدتی

میرا طویل المدتی ہدف

ایک چیز جو میں مستقبل میں حاصل کرنا چاہتا / چاہتی ہوں، وہ یہ ہے کہ

اپنے گروپ میں، اپنے مستقبل سے متعلق لمبے عرصے کے ہدف کو زیر بحث لائیں اور اسے تین مراحل میں تقسیم کریں۔
اس طرح آپ اپنے قلیل المدتی اہداف مقرر کرتے ہیں۔
اپنی نوٹ بک میں لکھیں۔

مرحلہ نمبر 1:

مرحلہ نمبر 2:

مرحلہ نمبر 3:

اس ہدف کو حاصل کرنے کے راستے میں منشیات کیسے رکاوٹ بن سکتی ہیں؟ (کیا منشیات اس سلسلے میں مدد کریں گی؟)

سبق نمبر 12

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کا تجزیہ

(بعض اوقات میں سیکھنا چاہتی/ چاہتا ہوں)
(بعض اوقات میں حاصل کرنا چاہتی/ چاہتا ہوں)

سبق نمبر 1 کے جوابات نیچے لکھیں۔

اپنی عملی کتاب میں سبق نمبر 1 کو دوبارہ دیکھیں اور اس پروگرام کے لیے اپنے ذاتی اہداف کا جائزہ لیں۔ کیا آپ سمجھتے/سمجھتی ہیں کہ آپ کے اہداف پورے ہو گئے ہیں؟

جی ہاں، کیونکہ

جی نہیں، کیونکہ

آپ نے منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق میں کیا سیکھا؟

میں ان باتوں سے کیسے فائدہ اٹھا سکتا/سکتی ہوں؟

میں گھر میں یا کسی اور جگہ پر ان باتوں میں سے کون سی باتیں استعمال کر سکتا/سکتی ہوں؟

میں اپنے آپ میں کیا بہتری لانا چاہوں گا/گی؟

مجھے سب سے زیادہ کیا باب پسند آئی؟

مجھے کیا چیز مشکل یا اچھی نہیں لگی؟

اسباق کو بہتر بنانے کے لیے مشورہ:

اپنی نوٹ بک کو کسی دوسرے طالب علم کو دے دیں اور اس سے کہیں کہ وہ آپ کے بارے میں مثبت لکھے"بطور ایک دوست کی طرف سے ان پلگڈ۔ ہم ساتھ ہیں، کو خدا حافظ"

منشیات سے بچاؤ کا پروگرام