EU-DAP کی جانب سے منشیات سے بچاؤ کا پروگرام

منشیات سے بچاؤ کا پروگرام

اساتذہ کرام کے لیے کتابچہ

منشیات سے بچاؤ

منشیات سے بچاؤ کا پروگرام

اساتذہ کرام کے لیے کتابچہ

EU-DAP ،منشیات سے بچاؤ کا پروگرام

یہ کتابچہ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کا حصہ ہے جو کہ طلبہ کے لیے عملی کتاب اور 47 کارڈوں کے سیٹ کے ساتھ استعمال کیا جائے گا۔اس کتابچہ کو بلا معاوضہ www.eudap.net کی ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کیا جاسکتا ہے یا آپ کے ملک میں قائم سنٹر سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے مواد کا ترجمہ اور مطابقت EU-Dap کے تعاون و اشتراک کے ساتھ کسی بھی دوسری زبان میں کی جاسکتی ہے۔تاہم دیگر تمام ترجموں کے کاپی رائٹ کے حقوق بھی EU-Dap OED انسٹی ٹیوٹ اِن ٹورن کے پاس محفوظ تصور کیے جائیں گے۔

© 2007، ٹورین، EU-DAP trial

EU-Dap پراجیکٹ کی مالی امداد یورپی کمیشن کی جانب سے کی جاتی ہے(کیمونٹی پبلک ہیلتھ پروگرام 2002،گرانٹ نمبر SPC2002376 اور صحت عامہ کے شعبے میں کمیونٹی ایکشن پروگرام 2008-2003،گرانٹ نمبر SPC 2005312)۔اس کتابچے میں مصنفین کی آراء پیش کی گئی ہیں۔کمیشن مذکورہ دستاویز کی معلومات کے کسی بھی استعمال کا ذمہ دار نہ ہوگا۔اس پراجیکٹ میں مقامی اداروں نے بھی مالی معاونت فراہم کی ہے جن کا ذکر اس دستاویز کی مقامی اشاعتوں میں موجود ہے۔

اساتذہ کرام کے لیے کتابچہ

سکول میں منشیات سے بچاؤ

عزیز اساتذہ کرام!

سماجی اثرات، بہتر زندگی گذارنے کی مہارتوں اور منشیات سے بچاؤ کا یہ پروگرام سکولوں کے لیے ہے جو کہ 12 اسباق کے ایک سیٹ پر مشتمل ہے۔ اس کتابچے میں آپ کو اپنی کلاس کی سرگرمیوں کے لیے پس منظر اور مؤثر تجاویز ملیں گی۔

اوائل عمری میں منشیات سے بچاؤ

اگر ہم یہ چاہتے ہیں کہ کم عمر نوجوانوں کے رویے پر منشیات سے بچاؤ کا اثر ہو تو ہمیں بلوغت کی عمر پر خصوصی توجہ دینا پڑتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ نوعمر افراد سگریٹ اور چند سکون آور ادویات پہلے ہی استعمال کر چکے ہوں۔ وہ چرس یا دیگر منشیات کا استعمال بھی پہلے سے زیادہ کر رہے ہیں۔ اگر چہ ہم نے ''منشیات سے بچاؤ کے پروگرام'' کے اسباق میں منشیات سے متعلق معلومات اور اس کے صحت پر پڑنے والے مضر اثرات بیان کیے ہیں لیکن ہم یہ جانتے ہیں کہ ایسی معلومات اس وقت زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہیں جب طلباء اپنی زندگی کے روزمرہ معمولات میں انہیں بروئے کار لائیں اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ اس موضوع پر بحث مباحثہ کریں۔ اسی لیے ہم ان اسباق میں ذاتی اور سماجی مہارتوں کے ساتھ مذکورہ معلومات کو شامل کر رہے ہیں۔

بچاؤ کے اس قسم کے پروگرام سکول کے ابتدائی سالوں میں اس وقت زیادہ بہتر ثابت ہوتے ہیں جب طلباء کی عمر 12 سے 14 سال کی ہوتی ہے۔ کیونکہ اس مرحلے پر اساتذہ کا اپنی کلاسوں کے ساتھ گہرا رابطہ ہوتا ہے اور طلباء کی مہارتوں اور رویوں کا بھی بہتر علم ہوتا ہے۔ ایک استاد کی حیثیت سے آپ اپنے طلباء کو شریک کرنے کے لیے مختلف مواقع پیدا کر سکتے ہیں تا کہ طلباء کا ان اسباق سے تعلق جوڑا جائے جس کے بارے میں وہ پہلے سے جانتے ہیں اور اس طرح حقیقی اہداف اور مقاصد کا تعین کریں۔

دوطرفہ مربوط تربیت (An interactive training)

''منشیات سے بچاؤ کے پروگرام'' کو 12 اسباق تک محدود رکھا گیا ہے جو آپ کو سکول کے ایک سمسٹر میں پروگرام چلانے کے قابل بنائے گا۔ اس سلسلے میں اڑھائی روزہ تربیت کا اہتمام کیا گیا ہے ہم تمام اساتذہ کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ اس دوطرفہ مربوط تربیت میں ضرور شریک ہوں۔ اس تربیت میں اسباق کے پس منظر اور درکار وسائل کا تعارف کرانے کے علاوہ ایسے رویہ اور طریقہ کار کی بھی وضاحت کی گئی ہے جو بہتر زندگی گذارنے کی مہارتوں اور شعوری وسماجی اثرات پر کام کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ دوطرفہ تعلق ''منشیات سے بچاؤ کے پروگرام'' کا بنیادی جزو ہے۔ یہ صرف سوالات اور جوابات پر مبنی نہیں ہے بلکہ اس کا مقصد طلباء کے ساتھ بات چیت کرنا اور مثبت اور تعمیری انداز میں کام کرنا ہے۔

اپنا کام شروع کریں

اس کتابچے کا تعارف آپ کو پروگرام کے نظریاتی پس منظر سے آگاہ کرتا ہے۔ اپنا کام کرنے سے پہلے آپ یہ دیکھیں کہ پروگرام کس طرح ترتیب دیا گیا ہے اور آپ کو ایسی تراکیب ملیں گی جو اسباق کی عملی تیاری کے لیے آپ کی معاونت کریں گی۔ ہم نے اسباق کے لیے ہدایات کو جتنا ممکن ہوسکا ٹھوس اور مفصل بنایا ہے۔ ہم قوی امید رکھتے ہیں کہ آپ ایک تخلیقی انداز میں کام کر کے یقیناً لطف اندوز ہوں گے۔

اللہ آپ کا حامی و ناصر ہو اور کامیابی آپ کے قدم چومے!

مندرجات

حصہ نمبر 1: تعارف 5
منشیات سے بچاؤ کا پروگرام 6
منشیات سے بچاؤ سے متعلق زندگی کی مہارتیں 8
بچوں کی تعلیم سے متعلق ترکیبیں اور یاددہانیاں 9
منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی تشکیل 10
والدین کی شرکت 12
اساتذہ کی تربیت 13
تربیتی مواد 13

حصہ نمبر 2: اسباق کے لیے ہدایات 14
سبق نمبر 1: منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کا آغاز 15
سبق نمبر 2: کسی گروپ میں شامل ہونا یا نہ ہونا 17
سبق نمبر 3: انتخاب ۔ منشیات، خطرہ اور بچاؤ 20
سبق نمبر 4: آپ کے نظریات، معمولات اور معلومات - کیا وہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں؟ 22
سبق نمبر 5: سگریٹ نوشی - باخبر ہوں! 25
سبق نمبر 6: اپنے بارے میں اظہار کریں 28
سبق نمبر 7: اٹھیں، کھڑے ہوں اور اپنے خیالات کا اظہار واضح انداز میں کریں 31
سبق نمبر 8: ہردلعزیز شخصیت بننا 34
سبق نمبر 9: منشیات - باخبر ہوں! 37
سبق نمبر 10: مختلف صورتوں اور کیفیات سے نمٹنے کی صلاحیتیں 39
سبق نمبر 11: مسائل کو حل کرنا اور فیصلے کرنا 42
سبق نمبر 12: ہدف مقرر کرنا 45

حصہ نمبر 3: ضمیمہ جات 48
کردار ادا کرنے (Role Play) کے لیے ہدایات 49
دلچسپ سرگرمیاں (Energizers) 51
اساتذہ کے لیے منشیات کے بارے میں معلوماتی صفحہ جات 54
سبق نمبر 9 کے لیے منشیات سے متعلق سوالات 59

ذرائع 71

حصہ نمبر 1: تعارف

ثبوتوں پر مبنی بچاؤ 6
منشیات سے بچاؤ کا پروگرام کیا ہے؟ 6
منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اثرات 7
سکول میں منشیات سے بچاؤ کا پروگرام، بطور پالیسی 7
منشیات سے بچاؤ سے متعلق بہتر زندگی گذارنے کی مہارتیں 8
بچوں کی تعلیم سے متعلق ترکیبیں اور یاددہانیاں 9
منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی تشکیل 10
سبق میں دی گئی ہدایات کے خدوخال 12
والدین کی شرکت 12
اساتذہ کی تربیت 13
تربیتی مواد 13
ذرائع 71

منشیات سے بچاؤ کا پروگرام

منشیات سے بچاؤ کا پروگرام سکول کی سطح پر چلایا جانے والا ایسا پروگرام ہے جو 12 سے 14 سال کی عمر کے نوجوانوں کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ یہ پروگرام شعوری اور سماجی اثرات کے ماڈل پر مشتمل ہے۔ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی خصوصیت یہ ہے کہ اسے سات یورپی ممالک کے تعاون واشتراک سے تیار کیا گیا ہے جسے EU-Dap پراجیکٹ کا نام دیا گیا ہے۔ نیز افادیت کی غرض سے اسے ابتدائی مرحلے میں جانچا بھی گیا ہے جو کہ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی اساس ہے۔

ثبوتوں پر مبنی بچاؤ

منشیات سے بچاؤ کے محققین اور عملی ماہرین نے حالیہ برسوں میں ان خصوصیات کی ایک فہرست پر اتفاق کیا ہے جو سکولوں کے لیے تیار کردہ پروگرام کی افادیت کا تعین کرتی ہیں جیسے جامع سماجی اثرات کا ماڈل، بہتر زندگی گذارنے کی مہارتیں، معیارات پر توجہ، طلباء کا منشیات استعمال نہ کرنے کا عزم وعہد اور خاندان کی جانب سے اٹھائے جانے والے اضافی اقدامات۔

تاہم یورپی ممالک کے لیے خاص طور پر تیار کیے گئے پروگراموں کی تعداد نہ صرف محدود ہے بلکہ زیادہ تر پروگراموں کے تجزیہ کا عمل امریکہ میں سرانجام دیا گیا ہے۔

جدید ترین تحقیق اور مطبوعات میں یہ تسلیم کیا گیا ہے کہ منشیات کا استعمال بہت سے نوجوانوں کی مخصوص طرزِ زندگی (lifestyle) کا ایک حصہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تمبا کو یا دیگر منشیات کے استعمال کے اہم سماجی اثرات ہیں۔ بچاؤ کے نئے طریقوں میں جدید **جامع سماجی اثرات** (Comprehensive Social Influence) سے متعلق تربیتی پروگرام استعمال کیے جاتے ہیں جن میں ایسے رویوں اور مہارتوں کو متعارف کرایا جاتا ہے اور ان کی مشقیں کرائی جاتی ہیں جو منشیات کے استعمال کے خلاف مزاحمت پیدا کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ ان طریقوں کا مقصد نوجوانوں کو ایسی خصوصی مہارتوں اور وسائل سے لیس کرنا ہے جن کی مدد سے وہ منفی سماجی اثرات کا مقابلہ کر سکیں اور منشیات ومنشیات کی وجہ سے صحت پر پڑنے والے منفی اثرات کے بارے میں جان سکیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہم نے سماجی اثرات کو بھی منشیات سے بچاؤ کے لیے حفاظتی عنصر کے طور پر پروگرام میں شامل کیا ہے۔ اس پروگرام میں استعمال کیے گئے دوطرفہ طریقوں (interactive methods) میں منشیات اور اس کے استعمال سے بچنے کے ضمن میں تعلقات اور مضبوط سماجی حلقہ بنانے کی صلاحیت بڑھانے پر توجہ دی گئی ہے۔ بہتر زندگی گذارنے کی مہارتوں کے زیادہ تر پروگراموں کی بنیاد جامع سماجی اثرات کا ماڈل ہے۔ منشیات سے بچاؤ کا پروگرام بھی اسی ماڈل کا حصہ ہے۔

منشیات سے بچاؤ کے سابقہ پروگرام اس مفروضے پر مبنی تھے کہ اگر نوجوانوں کو منشیات کے نقصان دہ اثرات کے بارے میں مناسب معلومات فراہم کی جائیں تو وہ تمبا کو نوشی یا دیگر منشیات کے استعمال سے اجتناب کرتے ہیں لیکن ان کوششوں کا لوگوں کے انداز فکر (attitude) اور حقیقی طرزِ عمل (behaviour) پر کوئی اثر نہیں ہوا۔ اس لیے صرف علم پر مبنی اقدامات کی رکاوٹ کو مدنظر رکھتے ہوئے دیگر حکمت عملیاں تیار کی گئیں جن میں زیادہ مؤثر ماڈل بھی شامل تھا جس کا نقطہ نظر زیادہ وسیع تھا لیکن اس میں اکثر اوقات حقیقت پر مبنی معلومات کو شامل نہیں کیا گیا تھا۔

منشیات سے بچاؤ کا پروگرام کیا ہے؟

منشیات سے بچاؤ کا پروگرام سکولوں کے لیے تیار کیا گیا ہے جو منشیات سے بچاؤ کے ایک ایسے نصاب پر مشتمل ہے جس میں جامع سماجی اثرات کے نقطہ نظر کو مدنظر رکھا گیا ہے۔ اس کی تیاری، نفاذ اور تجربہ سات یورپی ممالک کے تحقیقی مرکز میں کیا گیا جن میں بیلجیم، جرمنی، سپین، یونان، اٹلی، آسٹریا اور سویڈن شامل ہیں۔ اس نصاب میں ممکنہ حد تک ثبوتوں پر مبنی مؤثر حصے شامل کیے گئے ہیں۔

منشیات سے بچاؤ کا پروگرام تیار کرنے کے لیے سابقہ تحقیق کے نتائج کو مدنظر رکھا گیا تھا۔ اس پروگرام کے نصاب کی اہم خصوصیات درج ذیل ہیں:

- دوطرفہ، بہتر زندگی گذارنے کی جامع مہارتوں کے اجزاء اور معیاری نظریہ ہونے کی وجہ سے یہ پروگرام جامع سماجی اثرات کے ماڈل پر مبنی ہے۔
- متعلقہ گروپس 14-12 سال کی عمر کے نوجوان ہیں کیونکہ یہی وہ عمر ہے جب نوجوان منشیات (خصوصاً تمبا کو نوشی یا چرس) شروع کرنے کا تجربہ کرتے ہیں۔
- پروگرام کے مندرجات منشیات شروع کرنے کے مواقع کم کرنے یا منشیات کے تجرباتی استعمال سے باقاعدہ استعمال کی جانب پیش قدمی میں رکاوٹ پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔
- یہ پروگرام 12 اسباق پر مشتمل ہے جو سکول کے اوقات کے دوران بروئے کار لانے کے لیے وضع کیے گئے ہیں اور ایسی سفارشات پر مبنی ہیں جن سے یہ پتہ چلا کہ 10 اسباق سے کم والے پروگراموں کے اثرات ان پروگراموں کے مقابلے میں کم مؤثر تھے جن کا اوسط دورانیہ 15 اسباق تھا۔

- جن نشہ آور اشیاء کو موضوع بنایا گیا ہے، ان میں خاص طور پر تمباکو، چرس اوران کے علاوہ دیگر منشیات بھی شامل ہیں۔
- منشیات سے بچاؤ کے ابتدائی پروگرام میں ساتھیوں کے جزو میں کمرہ جماعت کی سرگرمیوں کے لیے مدد اورنگرانی کرنے کے لیے منتخب طلباء شامل تھے۔ تاہم اس خاص جزو پر بہت کم عملدرآمد کیا گیا اور جہاں عملدرآمد کیا گیا وہاں کوئی نمایاں افادیت پیدا نہ ہوسکی۔ لہٰذا ان وجوہات کی بناء پر منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی اِس نظرثانی شدہ اشاعت میں ساتھیوں کا جزو شامل نہیں کیا گیا ہے۔
- تاہم سکولوں میں منشیات سے بچاؤ کی تعلیم میں ساتھیوں کے ممکنہ کردار کو بہت سے ادبی جائزوں میں پیش کیا گیا ہے۔ لیکن ہمیں ساتھیوں پر مشتمل صرف ایسا پروگرام پیشِ نظر رکھنا چاہیے جس میں نہ صرف تربیت یافتہ ساتھی رہنما، ہم عمر یا کم عمر ساتھیوں کی کمرہ جماعت میں معاونت کی سہولت فراہم کر رہا ہو بلکہ اس میں کمرہ جماعت کے اراکین کے درمیان بحث ومباحثہ بھی ہونا چاہیے۔
- پروگرام میں والدین کا جزو بھی شامل ہے جس کا مقصد طلباء کے والدین کو تعلیمی ٹولز (معاون طریقے) فراہم کرنا ہے جن سے میٹنگز کے ذریعے سکول میں منشیات سے بچاؤ میں مدد مل سکے۔ عام طور پر والدین میں منشیات کے بارے میں نہ صرف بنیادی علم کی کمی ہوتی ہے بلکہ منشیات کے استعمال کے سلسلے میں اپنے رویے کے بارے میں اعتماد کی بھی کمی ہوتی ہے۔ اگرچہ تحقیق سے پتہ چلا کہ طلباء کے طرزِ عمل کی اثر انگیزی پر والدین کے جزو کی وجہ سے کوئی خاص اثرات مرتب نہیں ہوئے لیکن پھر بھی ہم نے پروگرام کے مواد میں والدین سے ملاقات کے منظر نامے شامل کیے ہیں۔ یہ صحت کی تعلیم کی پالیسی کے سلسلے میں سکول کے جامع، مجموعی اور تنظیمی طریقہ عمل کا لازمی حصہ ہیں ۔ والدین کی ملاقاتیں جو منشیات سے بچاؤ کے پروگرام میں اضافی ہیں، درج ذیل پر مشتمل ہیں:
  - والدین کے لیے عمومی مہارتیں جو خاندانی تعلقات اور لگاؤ، شفقت، نظم وضبط اور تنازع کے حل کے ذریعے معاملات کرنے کی والدین کی صلاحیت کو مستحکم کرتی ہیں۔
  - نشہ آور اشیاء سے متعلقہ مہارتیں جن سے منشیات کے بارے میں والدین کے علم میں اضافہ ہوگا اوران سے انہیں منشیات کے بارے میں طرزِعمل کے موزوں رویوں اورنمونوں (ماڈلز) کا اپنے بچوں کوابلاغ کرنے میں مدد ملے گی۔
  - مہارتیں جن سے بطور والدین لوگوں کی خوداعتمادی میں اضافہ ہوگا۔
- پروگرام پرعمل درآمد سے قبل اساتذہ خصوصی تربیت حاصل کریں گے۔ پروگرام کے طریقے اور مندرجات کے اعلیٰ معیار کی تعمیل کو یقینی بنانے کے لیے اساتذہ کی تربیت ایک اہم جزو ہے۔

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اثرات

EU-Dap کے پروگرام کا تجزیہ زیرِنگرانی تحقیق کے ذریعے ستمبر2004 سے مئی 2006 کے درمیان سرانجام دیا گیا۔ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام میں 14-12 کی عمر کے منتخب کردہ طلباء کے ایک گروپ کو زیرِ مطالعہ رکھا گیا اور کنٹرولڈ ماحول (پابندی کے ماحول) کے مقابلے میں 12 اسباق پر مبنی پروگرام کی افادیت کا جائزہ لیا گیا۔ والدین یا ساتھیوں پر مبنی اضافی اقدام کا بھی جائزہ لیا گیا ہے۔

ایک سال کے جائزے کے بعد معلوم ہوا کہ اس پروگرام کی افادیت منشیات سے بچاؤ کے دیگر بہترین عملی پروگرام کے عین مطابق ہے۔ جن طلباء نے سکولوں کے لیے تیار کردہ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے نصاب میں حصہ لیا، ان میں ان طلباء کے مقابلے میں جنہوں نے معمول کا نصاب پڑھا تھا، پچھلے ماہ سگریٹ نوشی کے رجحان میں 30 فیصد اور چرس کے استعمال کے رجحان میں 23 فیصد کمی آئی۔ والدین اور ساتھیوں کے اجزاء کے کوئی اضافی اثرات مشاہدہ میں نہیں آئے۔

سکول میں منشیات سے بچاؤ کا پروگرام، بطور پالیسی

تمباکو نوشی اور منشیات سے بچاؤ کے موزوں مقامات سکول ہوتے ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ سکول ہر سال طلباء کی ایک کثیر تعداد تک پہنچنے کا منظم ترین اور موثر موقع فراہم کرتے ہیں۔ دوسری وجہ یہ کہ سکول کا عملہ سگریٹ نوشی کے بارے میں ان کے رجحانات پختہ ہونے سے قبل اوائل عمری ہی میں نوجوانوں کو اپنا ہدف بنا سکتے ہیں۔ مختصراً یہ کہ سکول کے عمومی نصاب کو بذاتِ خود بھی منشیات سے بچاؤ کے طریقہ کار کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے مثلاً سکول کی مثبت فضا منشیات کے استعمال کے خلاف ایک حفاظتی دیوار ہے۔

مذکورہ پروگرام اور سکول میں پہلے سے موجود منشیات سے بچاؤ کی پالیسی کو اکٹھا چلایا جا سکتا ہے۔ تاہم پروگرام کو دیگر مداخلتی اقدامات (interventions) کے موافق ہونا چاہیے اور جامع پالیسی کا احاطہ کرنا چاہیے۔ تاہم یہ بھی ہوسکتا ہے کہ منشیات سے بچاؤ کے متعلق یہ پروگرام ہی کسی سکول کی جانب سے اٹھایا جانے والا پہلا اقدام ہو۔ ایسی صورت میں منشیات سے بچاؤ کے بارے میں پالیسی وضع کی جانی چاہیے جس میں درج ذیل عناصر کا احاطہ کیا گیا ہو:

- بچاؤ سے متعلق نظریہ: منشیات سے بچاؤ کی عقلی بنیاد کی وضاحت
- سکول کی عمارت، سکول کی گاڑیوں میں، سکول سے باہر، سکول کی جانب سے منعقد کی جانے والی تقریبات میں؛ طلباء، سکول کے عملے اور مہمانوں کی جانب سے منشیات کے خلاف قواعد
- سکول کی عمارت، تقریبات اور مطبوعات میں منشیات اور تمباکو نوشی کی تشہیر کی ممانعت

- یہ تقاضا کہ تمام طلباء منشیات استعمال کرنے سے اجتناب کرنے کے لیے مناسب مہارتیں اور علم حاصل کریں
- پروگرامز تک رسائی کے سلسلے میں طلباء اور سکول کے تمام عملہ کے لیے اہتمام کرنا تاکہ تمباکونوشی یا دیگر منشیات کا استعمال چھوڑنے میں انہیں مدد مل سکے
- طلباء، سکول کے تمام عملہ، والدین، خاندانوں یا مہمانوں اور کمیونٹی تک پالیسی کا ابلاغ کرنے کے لیے طریقہ ہائے کار وضع کرنا اور ان پر عمل در آمد کی نگرانی کرنا

منشیات سے بچاؤ کے متعلق بہتر زندگی گذارنے کی مہارتیں

تصاویر بنانا ایک مہارت ہے، اسی طرح بڑھئی کا کام بھی ایک مہارت ہے لیکن کچھ مہارتیں ایسی ہیں جن کا تعلق سماجی تعلقات یا طرزِ عمل سے ہوتا ہے: مثلاً نا معلوم فرد کے ساتھ بات چیت کرنا یا توجہ سے سننا، یہ سماجی، جذباتی یا ذاتی مہارتیں ہیں جنھیں جامع سماجی اثرات کے پروگرام کے ذریعے مزید فروغ دیا جا سکتا ہے۔ اس تعارف میں خاص طور پر باہمی رابطہ (interpersonal) اور ذاتی (intrapersonal) مہارتوں کا احاطہ کیا گیا ہے۔ مطبوعات اور مزید برآں سکول کے شعبے میں ہم ان صلاحیتوں کو بہتر زندگی گذارنے کی مہارتیں کہتے ہیں۔

بہتر زندگی گذارنے کی مہارتوں سے مراد دوسروں کی قدر اور عزت کرنے، خاندان اور دوستوں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنے اور ذمہ داریاں قبول کرنے کی صلاحیت و قابلیت ہے۔ اس تعریف کی رو سے مختلف ثقافتوں اور ماحول میں بہتر زندگی گذارنے کی مہارتیں مختلف ہو سکتی ہیں۔ تاہم تحریری مواد سے یہ پتہ چلتا ہے کہ کچھ ایسی خاص مہارتیں ہیں جن کا تعلق بچوں اور نوجوانوں کی صحت اور فلاح و بہبود سے ہے۔ منشیات سے بچاؤ کا پروگرام جو کہ سماجی اثرات کا پروگرام ہے، اس کی درج ذیل فہرست میں ہم نے نہ صرف یہ مہارتیں شامل کی ہیں بلکہ ''گروہی طرزِ عمل سے متعلق نظریہ'' (normative belief) کا بھی اضافہ کیا ہے۔

تنقیدی سوچ

غیر جانبدارانہ طور پر معلومات اور تجربات کا تجزیہ کرنے کی صلاحیت۔ تنقیدی سوچ ان عوامل کو جو رویوں اور طرزِ عمل پر اثر انداز ہوتے ہیں، ایسی اقدار، ساتھیوں اور میڈیا کے دباؤ کو اچھی طرح سمجھنے میں ہماری مدد کرنے کے ذریعے صحت کے بارے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

فیصلہ سازی

یہ اپنی زندگیوں کے بارے میں تعمیری طور پر فیصلے کرنے میں ہماری مدد کر سکتی ہے۔ اس کا اطلاق حفظانِ صحت کے شعبہ پر بھی ہو سکتا ہے۔ نوجوان لوگ مختلف آپشنز اور مختلف فیصلوں سے برآمد ہونے والے نتائج کے جائزہ کے ذریعے ذاتی صحت سے متعلق بھرپور فیصلے کر سکتے ہیں۔

مسائل کا حل

اپنی زندگی کے مسائل کے بارے میں تعمیری طور پر نمٹنے کی صلاحیت۔ اہم غیر حل شدہ مسائل نہ صرف ذہنی دباؤ کا سبب بن سکتے ہیں بلکہ جسمانی صحت میں بھی بگاڑ پیدا کر سکتے ہیں۔

تخلیقی سوچ

کسی فرد کو دستیاب متبادلات اور اقدامات یا عدم اقدام کے مختلف نتائج کی چھان بین کرنے کے قابل بنا کر فیصلہ سازی اور مسائل کے حل میں کردار ادا کرتی ہے۔ یہ براہ راست تجربوں سے آگے دیکھنے میں مدد دیتی ہے۔ اگر مسائل کی نشاندہی نہ بھی ہو یا کوئی فیصلے نہ بھی کرنے ہوں تب بھی تخلیقی سوچ روزمرہ زندگی کے حالات کے بارے میں مطابقت پذیری اور لچک پذیری سے معاملات طے کرنے میں مدد دیتی ہے۔

مؤثر ابلاغ

اپنی ثقافت اور حالات کے مطابق لفظی (verbal) یا غیر لفظی (non verbal) دونوں طریقوں سے اپنا مطلب بیان کرنے کی صلاحیت۔ اس کا مطلب ہے کہ نہ صرف آپشنز اور خواہشات بلکہ ضروریات اور خدشات کا بھی اظہار کرنے کے قابل ہونا۔ نیز ضرورت کے وقت مشورہ اور مدد کی درخواست کرنے کے قابل ہونا۔

مثبت تعلقات قائم کرنے کی مہارتیں

دوسروں کے ساتھ مثبت طور پر تعلقات قائم کرنے کی صلاحیت۔ دوستانہ تعلقات بنانے اور قائم رکھنے کے قابل ہونا ہماری ذہنی اور سماجی بہبود کے لیے انتہائی اہم ہے۔ لوگوں کے ساتھ اچھے تعلقات رکھنا سماجی حمایت کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ مثبت طور پر کوئی تعلق ختم کرنے کے قابل ہونا بھی ذاتی مہارتوں کا ایک حصہ ہے۔

خود آگاہی

اپنے کردار، اپنی خوبیوں، اپنی خامیوں اور اپنی پسند و ناپسند کے بارے میں آگاہی۔ خود آگاہی (self-awareness) سے ہمیں یہ جاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ کس وقت ہم ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں یا دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ مؤثر ابلاغ، دوطرفہ باہمی تعلقات اور دوسروں کے ساتھ ہمدردانہ تعلق قائم کرنے کے لیے اکثر و بیشتر اس مہارت کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔

ذہنی ہم آہنگی

یہ تصور کرنے کی صلاحیت کہ کوئی دوسرا شخص ایک خاص صورتحال میں کیسا محسوس کرتا ہوگا جس صورتحال سے ہم کبھی نہیں گزرے ہوں گے۔ ذہنی ہم آہنگی (empathy) ان دوسرے افراد کو جو ہم سے بہت مختلف ہیں، انہیں سمجھنے اور قبول کرنے میں ہماری مدد کر سکتی ہے۔ ذہنی ہم آہنگی سماجی میل جول و ربط ضبط کو بہتر بنا سکتی ہے اور جن لوگوں کو ہماری توجہ کی ضرورت ہو، ان سے متعلق اپنے طرزِ عمل کو بہتر بنانے، معاونت یا برداشت کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔

جذبات پر قابو پانا

اپنے اور دوسرے لوگوں کے احساسات کے بارے میں جاننا، اس بات سے آگاہ ہونا کہ جذبات کس طرح طرزِ عمل پر اثر انداز ہوتے ہیں، اور مناسب طور پر جوابی جذبات کا اظہار کرنے کے قابل ہونا۔ اگر ہم مناسب طور پر ردِعمل ظاہر نہ کریں تو شدید جذبات مثلاً غصہ یا غم ہماری صحت پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔ ذہنی دباؤ پر قابو پانے کا مطلب اپنی زندگیوں میں دباؤ پیدا کرنے والے عوامل کا پتہ چلانا ہے۔ یہ پتہ چلانا کہ دباؤ ہمیں کس طرح متاثر کرتا ہے اور اپنے دباؤ کی مختلف سطحوں پر قابو پانے کے لیے اقدام کرنا۔ اس کا یہ بھی مطلب ہوسکتا ہے کہ دباؤ کے عوامل کو کم کرنے کے لیے کیا اقدام کرنا ہے (مثلاً اپنے طبعی ماحول یا طرز زندگی میں تبدیلی لانا) اور یہ سیکھنا کہ کس طرح پرسکون رہا جائے تاکہ ناگزیر دباؤ کی وجہ سے پیدا شدہ اعصابی تناؤ سے صحت کے مسائل پیدا نہ ہوں۔

مسلّمہ اعتقاد

ایسا عمل جس میں کسی چیز پر آپ کا یقین آپ کے طرزِ عمل کا حصہ بن جاتا ہے۔ اگر یہ اعتقاد غلط معلومات یا غلط تشریح پر مبنی ہو تو معیار حقیقی نہیں رہتا۔ نوعمر بچوں میں قدرے بڑی عمر کے نوجوانوں کے طرزِ عمل سے متعلق مبالغہ آمیز حد تک یقین رکھنے کا رجحان پیدا ہوسکتا ہے (مثلاً وہ اس بات پر یقین کر لیتے ہیں کہ 16 سال کی عمر میں ہر کوئی چرس پیتا ہے)۔ یہ اعتقاد ان کا معیار (norm) بن جاتا ہے اور ان کے طرزِ عمل کو متاثر کرتا ہے۔ اس مسئلے کو گروہی طرزِ عمل کی تعلیم (normative education) بھی کہا جا سکتا ہے: یعنی کسی گروپ سے وابستہ توقعات کی تصحیح کرنا اور منشیات کے استعمال اور اس کے پھیلاؤ کو قبول کرنے کے حوالے سے قدامت پسند اعتقاد (conservative beliefs) پیدا کرنے کی کوشش کرنا۔

بچوں کی تعلیم سے متعلق ترکیبیں اور یاددہانیاں

منشیات سے بچاؤ کے بارے میں آپ کے اسباق کی کامیابی کا زیادہ تر دارومدار طلباء کی جانب سے گروپ میں اپنے خیالات و احساسات کے تبادلہ خیال پر ہے۔ یہ کام اور ذمہ داری طلباء کی ہے۔ اس عمل میں آپ کا کردار اس حد تک ہے کہ آپ نے اپنی کلاس میں موجود نوجوان لڑکوں / لڑکیوں کے مابین مثبت تعاون اور بات چیت کو فروغ دینا ہے۔ یہ پروگرام جوڑیوں (pairs) یا چھوٹے چھوٹے گروپس کی صورت میں کام کرنے کے متعدد متحرک طریقوں پر مشتمل ہے۔ 12 اسباق کے دوران طلباء کے اندر بڑے بڑے گروپس میں اپنے خیالات کو زیرِ بحث لانے اور دیگر افراد کے ساتھ تبادلۂ خیال کرنے کی صلاحیت بھی پیدا ہوگی۔ ذیل میں آپ کمرہ جماعت میں اس قسم کے مباحث کے سلسلے میں چند مخصوص ہدایات اور یاد رکھنے والی باتیں ملاحظہ کریں گے۔

گروہی بحث کا حلقہ

ایک دوسرے کے قریب چھوٹے سے دائرے کی صورت میں طلباء آزادانہ طور پر بات چیت کریں گے، زیادہ توجہ سے سنیں گے، نہ صرف ایک دوسرے کے ساتھ ٹھوس وابستگی محسوس کریں گے بلکہ باہمی رقابت بھی کم ہوگی۔ طلباء کے درمیان بحث مباحثہ کے لیے انہیں ایک دائرے کی صورت میں اکٹھا کریں۔ ان کے درمیان کوئی ڈیسک موجود نہیں ہونا چاہیے۔ ترجیحی طور پر وہی کرسیاں استعمال کریں جن پر طلباء بالعموم بیٹھتے ہیں۔ اگر آپ چھوٹے چھوٹے سٹولز کے ساتھ ایک علیحدہ گوشے کا بندوبست کرتے ہیں تو یقیناً یہ طریقہ بھی انتہائی موزوں ہوگا۔ آپ بھی اس دائرے کا حصہ ہوں گے اور آپ طلباء کو یہ بتائیں گے کہ اس طریقے سے بیٹھنے کی کیا وجہ ہے۔

ایک دوسرے کی بات سننا

دائرہ کی صورت میں بیٹھنے سے ہم ایک دوسرے کو بہتر طور پر دیکھ اور سن سکتے ہیں۔ آپ نے اس ترتیب کا انتخاب اس لیے کیا ہے کیونکہ آپ یہ سمجھتے ہیں کہ طلباء نہ صرف آپ سے بطور استاد بلکہ ایک دوسرے سے بھی بہت کچھ سیکھتے ہیں۔

تعریف کرنا

ایسے طلباء جنہوں نے صرف چند الفاظ کی صورت میں ہی بحث ومباحثہ میں حصہ لیا ہو، کی تعریف کرنے کی وجہ سے آپ اُن کے اندر خوداعتمادی پیدا کرنے کا سبب بنیں گے اور ایسے طلباء آگے آنے والے موقعوں پر بحث مباحثہ میں حصہ لینے کی کوشش کریں گے۔ اگر طلباء کو نظر آئے کہ کسی کے مثبت احساس کی تعریف کرنے کے باعث وہ اس پر اثر انداز ہوسکتے ہیں تو اس طرح ان کے درمیان یکجہتی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

سوالات پوچھنا

طالبعلم جو کچھ کہتا ہے، اس کے متعلق سوالات پوچھنے سے خواہ اس کے الفاظ کو دہرا کر یا دیگر الفاظ میں ادا کر کے بچے یہ جائزہ لے سکتے ہیں، واضح کر سکتے ہیں اور سمجھ سکتے ہیں کہ وہ طالبعلم کیا کہنا چاہتا ہے۔ یہ طریقہ نہ صرف دائرے کی صورت میں بحث مباحثہ کے دوران مفید ثابت ہوگا بلکہ اس کی افادیت میں اُس وقت مزید اضافہ ہوجائے گا جب طلباء چھوٹے گروپ کی صورت میں کام کریں گے۔

خود شامل ہونا

بحث ومباحثہ میں بذاتِ خود شامل ہو کر آپ ایک مثال پیش کرتے ہیں، بھرپور شرکت کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں، بچوں کو انعام دیتے ہیں اور اس طرح آپ اس بات کا مظاہرہ کرتے ہیں کہ آپ طلباء کو وہ کام کرنے کے لیے نہیں کہتے جسے آپ خود کرنا پسند نہیں کرتے۔

خاموش طلباء

خاموش طلباء کو بعض اوقات لفظی اظہار (verbal expressions) کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ وہ سننے سے اتنا ہی سیکھتے ہیں جتنا اظہار کرنے والے ان کے ہم جماعت بولنے سے سیکھتے ہیں۔ خاموش رہنے والے دیگر طلباء متعلقہ سرگرمی میں حصہ لینا چاہتے ہیں لیکن شرم محسوس کرتے ہیں۔ ایسے خاموش شرمیلے بچوں کو اپنے ساتھ شامل کرنے کی تکنیک یہ ہے کہ ہر بچے کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ اپنے ساتھ بیٹھے ہوئے بچے کے کان میں سرگوشی کے ذریعے اپنی بات کہے۔ ساتھ بیٹھے ہوئے بچے نے جو کچھ سنا ہوتا ہے، وہ بآواز بلند بتا دیتا ہے۔

خاموشی

گفتگو میں خاموشی کے وقفے کا یہ مطلب نہیں کہ سیکھنے کا عمل رک گیا ہے بلکہ اس وقت آپ کے طلباء سوچنے کے عمل میں مصروف ہیں۔ آپ کے بہت سے سوالات مشکل ہیں۔ آپ کو خود ان کے بارے میں سوچنا پڑے گا۔ دس سیکنڈ کا انتظار یقیناً اتنا وقت نہیں ہوتا کہ جسے نظر انداز نہ کیا جا سکے۔ آپ اس جملہ کا براہ راست اعلان کر کے کہ ''آیئے ہم تمام مل کر اس بارے میں سوچتے ہیں'' سوچنے کے عمل کو مزید پرسکون بنا سکتے ہیں یا آپ اپنے بارے میں کہہ سکتے ہیں کہ ''میں ابھی سوچ رہا ہوں''۔

انکار کا حق

اگر آپ طلباء سے اُن کے ذاتی تجربات، خیالات یا احساسات کے بارے میں پوچھتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ آپ انہیں انکار کا حق بھی فراہم کریں: میں یہ سوال اگلے ساتھی کو پاس (pass) کرتا ہوں۔ وہ ایسی خفیہ باتیں یا کوئی اور چیز بتانے کے پابند نہیں جو انہیں پریشان کر سکتی ہو۔ یہ طالب علم کا ذاتی فیصلہ ہے لیکن استاد کی حیثیت سے آپ جس طریقے سے سوالات پوچھتے ہیں، اس کا ان پر بہت اثر پڑتا ہے۔ آپ ایسے طلباء کو نمایاں کیے بغیر یہ موقع فراہم کر سکتے ہیں کہ وہ سوال کو اگلے ساتھی کو پاس (pass) کر دیں۔

مذاق اڑانے سے اجتناب کرنا

طلباء کو شرمندہ کرنے یا ان کی تضحیک کرنے کے نتیجے میں طالبعلم مذاق کا نشانہ بن جاتا ہے، خواہ ایسا خاموشی سے کیا جائے یا اعلانیہ طور پر۔ ہر استاد کو منع کرنا چاہیے کہ کوئی بھی طالب علم کسی دوسرے طالب علم کا مذاق نہ اڑائے۔ لیکن نوعمر نوجوانوں کی صورت میں آپ کو اس بات کا تجربہ ہوگا کہ بعض اوقات اس طرح کے سخت اصول پر عمل کروانا مشکل ہوتا ہے۔ جب آپ کو پتہ چلے کہ شریر و چالاک بچے کسی دوسرے طالبعلم کی تضحیک کر رہے ہیں یا اُس کا مذاق اڑا رہے ہیں تو آپ نے جو دیکھا یا سنا، اس کے بارے میں بے دھڑک بولنا چاہیے۔ ایسے مواقع پر آپ کا یہ کردار گروپ کو ایسا اطمینان و تحفظ فراہم کرے گا جس کی ضرورت انہیں سماجی اور ذاتی مہارتوں کے سبق کے دوران ہوگی۔

اہل خانہ کو شامل کرنا

سکول میں سیکھی گئی مہارتوں اور طالب علم کے خاندانی ماحول کے درمیان موجود فاصلے کو مٹانے کے لیے اس معاملے کے بارے میں گھر میں بتا دینا ہی کافی نہیں۔ بعض اوقات اس کے نتیجے میں غیر مطلوبہ اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ان غیر مطلوبہ نتائج سے بچنے کے لیے یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ والدین کو جاری پروگرام کے بارے میں آگاہ کیا جائے۔

سماجی اقدار

بطور استاد آپ کو سماجی اقدار کے بارے میں سوالات کے سچے جوابات دینے چاہئیں۔ بچے یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں۔ لیکن آپ کو انہیں بھی سوچنے کا موقع دینا چاہیے۔ دوسروں کے طرزِ عمل یا اظہار کا تجزیہ کر کے بچے یہ دریافت کرنا چاہتے ہیں کہ اچھائی یا برائی کیا ہے۔

بحث و مباحثہ کو آسان بنانا

سوالات کا سلسلہ مزید بڑھانے اور تمام طلباء کو بحث مباحثہ میں شریک کرنے کے لیے ان کی مدد کرنے کی کوشش کریں۔ یاد رکھیں کہ ان اسباق کا مقصد سوالات کے صحیح جوابات معلوم کرنا نہیں بلکہ دوسروں کے تناظر (perspective) سے سیکھنے کا موقع فراہم کرنا ہے۔

تحریک و ترغیب دینا

آپ کا جوش و جذبہ اپنے گروپ کو تحریک و ترغیب دینے میں فیصلہ کن کردار ادا کرے گا۔ خود کو ذہنی طور پر سرگرمیوں کے لیے تیار رکھیں اور ایسے الفاظ اور جسمانی حرکات استعمال کرنے کی کوشش کریں جو طلباء کو متعلقہ سرگرمیوں میں شرکت کا موقع فراہم کریں۔

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی تشکیل

پروگرام کے اسباق میں درج ذیل تین اجزاء پر توجہ دی گئی ہے:

1. معلومات اور رویہ
2. باہمی رابطہ سے متعلق مہارتیں (interpersonal skills)
3. ذاتی مہارتیں (intrapersonal skills)

اگلے صفحے پر دیا گیا ٹیبل منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی سرگرمیوں اور اسباق کے اہم موضوعات کا عمومی جائزہ پیش کرتا ہے۔ ہم تجویز کرتے ہیں کہ اسباق کے مقاصد کو صرف اپنے تک محدود نہ رکھیں بلکہ انہیں اپنے طلباء تک پہنچائیں تاکہ وہ سبق کے مقصد کے بارے میں اپنا کردار ادا کرنے، کام کرنے اور سوچنے کے قابل ہو جائیں۔

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق کا جائزہ

یونٹ	موضوع	سرگرمیاں	مقاصد	خصوصی توجہ
1.	منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کا آغاز	پریزنٹیشن (پیشکش)، گروہی کام، معاہدہ کا انتظام وانصرام، ہوم ورک	پروگرام کا تعارف، اسباق کے قواعد مقرر کرنا، منشیات سے متعلق معلومات کا جائزہ	معلومات
2.	کسی گروپ میں شامل ہونا یا نہ ہونا	صورت حال سے متعلق کھیل، مکمل گروپ میں بحث ومباحثہ، کھیل	گروہی اثرات اور گروہی توقعات کی وضاحت	باہمی رابطہ سے متعلق مہارت
3.	انتخاب - منشیات، خطرہ اور بچاؤ	منشیات کے استعمال کی وجہ بننے والے مختلف عوامل	منشیات کے استعمال کی وجہ بننے والے مختلف عوامل سے متعلق معلومات	معلومات
4.	آپ کے نظریات، معمولات اور معلومات - کیا وہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں؟	پریزنٹیشن، مکمل گروپ میں بحث ومباحثہ، گروہی کام، کھیل	معلومات کا تنقیدی جائزہ لینا، اپنی رائے اور اصل معلومات کے درمیان موجود فرق کا تجزیہ کرنا، معیارات (norms) کی تصحیح کرنا	ذاتی مہارت
5.	سگریٹ نوشی - باخبر ہوں!	کوئز، مکمل گروپ میں بحث و مباحثہ، رائے، کھیل	تمباکو نوشی کے اثرات سے متعلق معلومات، متوقع اور حقیقی اثرات کے درمیان فرق، قلیل مدتی اور طویل مدتی اثرات کے درمیان فرق	معلومات
6.	اپنے بارے میں اظہار کریں	کھیل، مکمل گروپ میں بحث مباحثہ، گروہی کام	جذبات کا موزوں ابلاغ، لفظی (verbal) اور غیر لفظی (non verbal) ابلاغ کے درمیان امتیاز کرنا	ذاتی مہارت
7.	اٹھیں، کھڑے ہوں اور اپنے خیالات کا اظہار واضح انداز میں کریں	مکمل گروپ میں بحث و مباحثہ، گروہی کام، فرضی کردار کی ادائیگی	خود اعتمادی اور دوسروں کو احترام دینے جیسے امور کی حوصلہ افزائی کرنا	باہمی رابطہ سے متعلق مہارت
8.	ہر دلعزیز شخصیت بننا	کردار ادا کرنا، کھیل، مکمل گروپ میں بحث ومباحثہ	مثبت خصوصیات کا اعتراف وتعریف، مثبت رائے قبول کرنا، دوسروں کے ساتھ رابطہ کرنے کی مشق کرنا اور جائزہ لینا	ذاتی مہارت
9.	منشیات - باخبر ہوں!	گروہی کام، کوئز	منشیات کے استعمال کے مثبت اور منفی اثرات	معلومات
10.	مختلف صورتوں اور کیفیات سے نمٹنے کی صلاحیتیں	پریزنٹیشن، مکمل گروپ میں بحث ومباحثہ، گروہی کام	منفی احساسات کا اظہار، خامیوں پر قابو پانا	ذاتی مہارت
11.	مسائل کو حل کرنا اور فیصلے کرنا	پریزنٹیشن، ابتدائی بحث مباحثہ گروہی کام، ہوم ورک	منظم طور پر مسائل حل کرنا تخلیقی سوچ اور خود اختیاری کو فروغ دینا	باہمی رابطہ سے متعلق مہارت
12.	ہدف مقرر کرنا	کھیل، گروہی کام، مکمل گروپ میں بحث و مباحثہ	طویل المیعاد اور قلیل المیعاد مقاصد کے درمیان امتیاز کرنا، پروگرام اور پروگرام کے طریقہ کار سے متعلق رائے	باہمی رابطہ سے متعلق مہارت

سبق میں دی گئی ہدایات کے خدوخال

سبق کے لیے ہدایات کے معیاری خدوخال مندرجہ ذیل ہیں:

عنوان

سبق کا خلاصہ، اکثر اوقات متاثر کن اور اشاراتی زبان(triggering language) میں تیار کیا گیا ہے۔ آپ اسے تختہ سیاہ پر لکھ سکتے ہیں یا بلند آواز میں بیان کر سکتے ہیں۔ اپنے ساتھیوں پر یہ واضح کرنے کے لیے کہ آپ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق کے دوران کیا کر رہے ہیں، اسے زیر بحث عنوان کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

سبق سے متعلق چند معلومات

متعلقہ سبق پڑھانے کی وجہ یا اس کا پس منظر بیان کرنا۔ ہوسکتا ہے کہ اس حصے میں آپ کوئی ایسی چیز پڑھیں جو آپ اپنے طلباء یا ان کے والدین کو تعارف کے طور پر، اگر وہ کسی خاص مشق کے لیے کہیں، اپنے الفاظ میں بتائیں۔

مقاصد

یہ سیکشن سبق کے مختلف حصوں کے مطلوبہ نتائج مثلاً تیاری، آغاز، اہم سرگرمیوں اور اختتامیہ کی خاکہ کشی کرتا ہے۔ زیادہ تر اسباق میں ہم تین مقاصد پیش کریں گے۔

درکار ساز و سامان

ساز و سامان و مواد کی فہرست جو سرگرمیوں کے دوران آپ کے پاس موجود ہونی چاہیے۔

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

عملی یا بچوں کی تعلیم سے متعلق بعض مسائل

آغاز

ایک مجوزہ تعارفی سرگرمی سے سبق شروع ہوتا ہے۔ آپ اسے سبق کا نقطۂ آغاز بھی کہہ سکتے ہیں۔

اہم سرگرمیاں

ہر سبق کے لیے مجوزہ سرگرمیوں کی مفصل اور واضح فہرست موجود ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے محتاط اطلاق سے اس کی افادیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس لیے اسباق میں موجود سرگرمیوں کی ترتیب، ساخت اور نوعیت میں تبدیلی نہیں کی جانی چاہیے۔

اختتامیہ

یہ حصہ اصل سرگرمی اور بعض اوقات اس کے جائزہ پر مشتمل ہے۔ یہ گروہی راؤنڈ یا مکالمے کے ساتھ تفصیلی جواب طلب سوالات پر بھی مشتمل ہوسکتا ہے۔ کسی مختصر کھیل کے ذریعے بھی سبق کا اختتام کیا جا سکتا ہے۔

خلاصہ

سبق کا مختصر جائزہ۔ آپ سبق کے دوران اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ کوئی اہم جزو باقی نہ رہ جائے، اس اختصار کو پیشِ نظر رکھ سکتے ہیں۔ آپ کے ساتھیوں یا دلچسپی رکھنے والے والدین کو اس حصے کے ذریعے آپ کی سرگرمیوں کے بارے میں اشارہ ملے گا۔

والدین کی شرکت

والدین صحت کی تعلیمی پالیسی کے سلسلے میں سکول کے جامع تعمیری نقطۂ نظر کا لازمی حصہ ہیں۔ اگرچہ EU-Dap کی تحقیق میں طلباء کے رویوں پر والدین کے کردار کا خاص اثر مشاہدہ میں نہیں آیا لیکن ہم نے پروگرام کے مواد میں والدین سے ملاقات کی مثالیں بھی شامل کی ہیں۔

پروگرام میں طلباء کے والدین کے ساتھ تین شاموں (یا جب بھی آپ کے سکول کے معمولات کے مطابق موزوں ہو) پر مشتمل ورکشاپس شامل ہیں۔ ہر ورکشاپ دو سے تین گھنٹے دورانیہ کی ہے۔ ہر سیمینار کے بعد بحث ومباحث کے اہم نکات کا خلاصہ سیمینار میں شرکت کرنے والے اور شرکت نہ کرنے والے والدین کے گھر بھیجا جا سکتا ہے۔

والدین کی ورکشاپس کے مندرجات

نمبر شمار	عنوان	لیکچر	گروہی کام	کردار ادا کرنا
1.	اپنے نوعمر بچوں کو بہتر طور پر سمجھنا	اوائل عمری میں نشوونما	نوجوانی میں منشیات کے استعمال کی وقوع پذیری کی تعداد، منشیات کے استعمال کے خطرات کے عوامل	اپنے نوعمر بچوں کو دوستوں کی طرف جانے دینے میں والدین کی پریشانی
2.	نوعمر بچوں کی پرورش کا مطلب ہے کہ اپنے آپ کو اُن کی جگہ پر رکھ کر اُن کی پرورش کی جائے	نوعمر بچوں پر مشتمل خاندانوں میں تبدیلیاں	خاندان کے کرداروں میں تبدیلی سے عہدہ برآ ہونے کے طریقے	خاندان کے اندر اور باہر خود مختاری
3.	اپنے بچے کے ساتھ میرے اچھے تعلقات کا مطلب ہے۔ قواعد اور حدود کا تعین	والدین کے سرپرستی کے انداز	تنازعہ کی صورتحال اور قواعد کے بارے میں بات چیت کرنے کے لیے رہنما اصول	تنازعات سے نمٹنا

اساتذہ کی تربیت

جامع سماجی اثرات کا ماڈل دوطرفہ تدریسی طریقہ کار (interactive teaching methods) کے استعمال پر زور دیتا ہے۔ یہ تقاضا کرتا ہے کہ اقدام میں شامل اساتذہ دوطرفہ سکول ورک کی خصوصی تربیت میں شریک ہو سکتے ہیں جس میں یہ ہدایات ہوتی ہیں کہ پروگرام کے مواد کو کیسے استعمال کرنا ہے۔ یہ اساتذہ کے لیے 2 سے 5 روزہ تربیت پر مبنی ماڈیول ہے۔ یہ ماڈیول پروگرام کے اہم اجزاء، پس منظر اور اسٹرکچر پر روشنی ڈالتا ہے۔ تربیت کنندہ اساتذہ کی اہمیت کے حامل رویوں اور مسائل پر خصوصی توجہ مرکوز کرتا ہے۔ اسباق کے پس منظر اور ترتیب کا تعارف کرانے کے علاوہ یہ تربیت رویوں اور طریقہ ہائے کار پر توجہ دیتی ہے جو بہتر زندگی گذارنے کی مہارتوں اور جامع سماجی اثرات کے ماڈل کے ساتھ کام کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ مذکورہ تربیت نہ صرف تدریسی ہے بلکہ یہ انتہائی دوطرفہ اور مربوط بھی ہے اور شرکاء کو منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق اور سرگرمیوں کے حصوں پر عمل کرنے اور ان کی مشق کرنے کا موقع بھی دیا جاتا ہے۔ آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ ایسی مشقوں میں اساتذہ اکثر طلباء کی سیٹ پر بیٹھے ہوتے ہیں۔

تربیتی مواد

متعلقہ پروگرام کے لیے تمام تر تربیتی مواد www.eudap.net کی ویب سائٹ پر موجود ہے۔ پرنٹ شدہ اشاعت کی تقسیم سے متعلق مزید معلومات کے لیے آپ اپنے ملک میں قائم EU-Dap کے مرکز سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ ہم یہ مشورہ دیتے ہیں کہ پروگرام کا آغاز کرنے سے قبل تمام مواد کو تفصیلی طور پر پڑھ لیا جائے۔ ہر استاد کے پاس مینوئل کا مکمل سیٹ موجود ہونا چاہیے جس میں اسباق سے متعلق ہدایات، پس منظر اور تعارف شامل ہیں۔ طلباء کی روزمرہ زندگی میں پروگرام کے نتائج کے اطلاق کی خاطر اور اسباق میں اُن کی سرگرم شمولیت کے لیے طلباء کی عملی کتاب کو معاون کتابچہ کے طور پر استعمال کیا جانا چاہیے۔

حصہ نمبر 2:
اسباق کے لیے ہدایات

سبق نمبر 1: منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کا آغاز 15
سبق نمبر 2: کسی گروپ میں شامل ہونا یا نہ ہونا 17
سبق نمبر 3: انتخاب ۔ منشیات، خطرہ اور بچاؤ 20
سبق نمبر 4: آپ کے نظریات، معمولات اور معلومات - کیا وہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں؟ 22
سبق نمبر 5: سگریٹ نوشی - باخبر ہوں! 25
سبق نمبر 6: اپنے بارے میں اظہار کریں 28
سبق نمبر 7: اٹھیں، کھڑے ہوں اور اپنے خیالات کا اظہار واضح انداز میں کریں 31
سبق نمبر 8: ہر دلعزیز شخصیت بننا 34
سبق نمبر 9: منشیات - باخبر ہوں! 37
سبق نمبر 10: مختلف صورتوں اور کیفیات سے نمٹنے کی صلاحیتیں 39
سبق نمبر 11: مسائل کو حل کرنا اور فیصلے کرنا 42
سبق نمبر 12: ہدف مقرر کرنا 45

سبق نمبر 1

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کا آغاز

سبق سے متعلق چند معلومات

یہ سبق، طلباء کو منشیات سے بچاؤ کے پروگرام سے متعارف کراتا ہے۔ طلباء کے سامنے یہ وضاحت کرنا ضروری ہے کہ وہ اس پروگرام پر کیوں عملدرآمد کر رہے ہیں، یہ کس موضوع کے بارے میں ہے اور احترام پر مبنی ماحول پیدا کرنے کے لیے بعض قواعد وضع کرنے کے علاوہ وہ اس پروگرام میں شمولیت کے ذریعے کن باتوں کی توقع کرتے ہیں۔ مزید برآں چونکہ یہ آغاز ہے، اس لیے اگلے اسباق کے بارے میں طلباء کو ترغیب دینا اور ان میں جوش و جذبہ پیدا کرنا بھی بہت ضروری ہے۔

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام پر عملدرآمد کے بارے میں کلاس کی کسی غلط فہمی کو دور کرنے کے لیے اس بات کی وضاحت کر دیں کہ منشیات کے استعمال کے ایسے کوئی واقعات پیش نہیں آئے ہیں جنہوں نے استاد کو منشیات سے بچاؤ کا پروگرام شروع کرنے پر مجبور کیا۔ منشیات سے بچاؤ کا پروگرام ایسے واقعات پیش آنے سے قبل ان کی روک تھام کے طور پر شروع کیا گیا ہے۔

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

- پروگرام اور اس کے 12 اسباق سے متعارف ہوں گے۔
- اسباق کے لیے مقاصد اور قواعد طے کریں گے۔
- منشیات کے بارے میں خود اپنے علم کا جائزہ لینا شروع کر دیں گے۔

درکار ساز و سامان

- ایک پوسٹر جس پر 12 اسباق کی سرخیاں لکھی ہوئی ہوں۔
- اپنے فی البدیہہ خیالات، توقعات اور کلاس کے متفقہ طور پر طے کردہ قواعد تحریر کرنے کے لیے کاغذ کی تین بڑی شیٹ۔ آخری صفحہ کلاس کا معاہدہ بن جائے گا اور اس پر تمام طلباء اور اساتذہ دستخط کریں گے اور یہ کلاس روم میں دیوار پر آویزاں کر دیا جائے گا۔
- منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی عملی کتاب۔

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

- جب آپ اسباق کی تیاری کرتے ہیں تو یہ تراکیب (ہر سبق میں) منظّم یادداشتیں مہیا کرتی ہیں۔ تعارف کو غور سے پڑھیں اور بعض اسباق کے لیے متفقہ ضمیمہ جات کا بھی جائزہ لیں۔
- گروپ کا دائرہ: ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں آپ گروپ کے ساتھ دائرہ میں بیٹھ سکیں تاکہ طلباء ایک دوسرے کو دیکھ سکیں۔ آپ کلاس کو ہر سبق سے پہلے ہدایت کریں کہ وہ پروگرام شروع ہونے سے پہلے وقفہ کے دوران کلاس روم کو تیار کرے۔ زیادہ تر اسباق میں آپ کو تختہ سیاہ یا فلپ چارٹ کی ضرورت ہوگی جس کو 3/4 دائروی صورت میں اس طرح رکھا جانا چاہیے کہ وہ سب کو نظر آئے۔
- منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی عملی کتاب: تمام طلباء کو عملی کتاب دی جانی چاہیے جسے خاص طور پر منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ طلباء اس عملی کتاب کو اپنی رائے اور ذاتی کیفیات لکھنے کے لیے استعمال کریں گے۔ اگرچہ یہ عملی کتاب طلباء کی ملکیت ہے لیکن طلباء کو بتا دیں کہ پروگرام کے دوران وہ اپنی عملی کتابیں اپنے استاد کو دیں گے۔ یہ بات طلباء کو شروع میں ہی بتا دی جانی چاہیے۔

افتتاحیہ (10 منٹ)

طلباء کو آگاہ کریں کہ آپ 12 اسباق پر مشتمل ایک پروگرام شروع کر رہے ہیں جس کا نام منشیات سے بچاؤ کا پروگرام ہے۔ ’’آیئے دیکھتے ہیں کہ آپ اس بارے میں کیا سوچتے ہیں؟‘‘ یہ کہہ کر پہلے ان کی آراء حاصل کریں۔ وضاحت کریں کہ یہ پروگرام کس بارے میں ہے، اسے کس طرح ترتیب دیا گیا ہے اور اس پروگرام میں شرکت کے ذریعے طلباء کو کیا فائدہ حاصل ہوگا۔

’’منشیات سے بچاؤ کے پروگرام‘‘ کی ذہنی مشق (15 منٹ)

a) کاغذ کی بڑی شیٹ پر پروگرام کا عنوان لکھیں اور طلباء سے کہیں کہ وہ اس عنوان سے متعلق جو کچھ بھی (خواہ لفظ یا پورا فقرہ) ان کے ذہن میں آئے، اس سے متعلق تجاویز دیں۔ تمام تجاویز کاغذ پر درج کریں اور طلباء نے جو کچھ کہا ہے اس کا خلاصہ بیان کریں۔

b) اسباق کے ساتھ بڑی شیٹ پیش کریں اور منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق کے عنوانات کے بارے میں اپنے خیالات پیش کریں۔ وضاحت کریں کہ اس پروگرام کو شروع کرنے کی کیا وجہ ہے اور آپ نے یہ کیوں سوچا کہ اس مخصوص کلاس کو اس پروگرام پر عملدرآمد کرنا چاہیے۔

طلباء کے سامنے وضاحت کرنے کا یہ بہترین وقت ہوگا کہ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے دوران آپ دوطرفہ تدریسی تکنیکیں (Interactive Teaching Techniques) استعمال کریں گے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ طلباء سے کہا جائے گا کہ وہ تمام اسباق میں بھرپور طور پر شرکت کریں۔ نیز انہیں چھوٹے چھوٹے گروپوں میں ایک دوسرے سے بہت کچھ کہنے کا موقع بھی فراہم کیا جائے گا۔ وہ نہ صرف آپ سے اور منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی علمی کتاب سے بلکہ ایک دوسرے سے بھی بہت کچھ سیکھیں گے۔ بہت سی مشقوں اور کھیلوں کا مقصد گروپ کی حرکات وسکنات پر توجہ مرکوز کرنا ہے۔

اہم سرگرمیاں (20 منٹ)

چھوٹے گروپوں میں کام کرنا: ''ہم کیا توقع کرتے ہیں؟''

کلاس کو زیادہ سے زیادہ 6 طلباء پر مشتمل 5-4 چھوٹے چھوٹے گروپوں میں تقسیم کردیں۔ انہیں گروپوں میں تقسیم کرنے کی ممکنہ سرگرمیاں: پھلوں کا سلاد یا ٹیکسی کی سواری ۔ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی عملی کتابیں تقسیم کریں۔ طلباء کو ہدایت دیں کہ وہ چھوٹے چھوٹے گروپوں میں اس بات پر بحث کریں کہ اس پروگرام میں شرکت سے انہیں کیا حاصل ہوگا؟

- ہم کیا سیکھنے کی توقع کرتے ہیں؟
- ہم کیا محسوس کرنے/تجربہ کرنے کی توقع کرتے ہیں؟
- یہ توقعات حاصل کرنے کے لیے کن قواعد پر متفق ہونا ضروری ہے۔

نوٹ: کلاس کے پہلے سے کچھ ایسے قواعد ہوسکتے ہیں جن کا آپ حوالہ دے سکتے ہیں۔ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی عملی کتاب میں طلباء کو کچھ ایسے قواعد بھی مل سکتے ہیں جنھیں وہ اس مقصد کے لیے استعمال کرسکتے ہیں۔

کلاس میں معاہدہ تیار کرنا

دائرہ کی صورت میں ہر گروپ اپنے کام کی رپورٹ پیش کرے گا۔ ان کی تمام توقعات اور قواعد کو دومختلف چارٹ پیپر پر لکھا جائے گا۔ استاد توقعات کے بارے میں رائے فراہم کرے گا اور بحث کرے گا کہ آیا منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق کے دوران یہ توقعات پوری ہوسکتی ہیں۔ مثلاً اگر طلباء یہ توقع ظاہر کریں کہ اسباق کے دوران وہ منشیات کے سابقہ عادی فرد سے ملیں گے تاکہ اس کے تجربہ سے کچھ سیکھ سکیں تو استاد یہ وضاحت کرسکتا ہے کہ ایسا نہیں ہوگا۔ تمام طلباء اور استاد کو کلاس کے قواعد پر مشتمل چارٹ پیپر پر دستخط کرنے چاہئیں اور اسباق کے دوران اسے دیوار پر لٹکا دیا جانا چاہیے۔

یاد رہے کہ قواعد اور ان توقعات کے درمیان کوئی تعلق ہونا چاہیے جن کا آپ نے ذکر کیا ہے۔ اگر ہم توقعات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں ان قواعد پر عملدرآمد کرنا ہوگا۔ انہیں یہ یاد دلائیں کہ گروپ کے لیے اچھی فضا قائم رکھنا ان کی ذمہ داری ہے جو پروگرام سے متعلق ان کے تجربہ کے لیے معاون ثابت ہوگی۔

اختتامیہ (5 منٹ)

ذاتی جائزہ

طلباء سے کہیں کہ وہ اپنی عملی کتاب میں دیئے گئے فقرے مکمل کریں:

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

''میں ان اسباق میں یہ سیکھنا چاہتا/چاہتی ہوں:...........''

طلباء کو بتلا دیں کہ آپ ان کی عملی کتابیں اس لیے جمع کریں گے تاکہ آپ یہ جان سکیں کہ آپ ان اسباق کے دوران کیا سیکھنا چاہتے ہیں۔

خلاصہ

1. پروگرام اور اس کے مندرجات کا تعارف کرائیں۔
2. توقعات کی وضاحت کریں۔
3. طلباء کے ساتھ مل کر اسباق کے لیے قواعد تیار کریں اور ان سے متعلق بحث کریں اور کلاس کے معاہدے پر دستخط کریں۔
4. یہ جائزہ لیں کہ طلباء منشیات کے بارے میں کیا جاننا چاہتے ہیں۔

سبق نمبر 2

کسی گروپ میں شامل ہونا یا نہ ہونا

سبق سے متعلق چند معلومات

یہ سبق اُس احساس کے بارے میں بتائے گا جو کسی بھی گروپ کا رکن بننے سے جنم لیتا ہے۔ آپ کو اُن محرکات کا پتہ چلے گا جو کسی بھی گروپ کو بنانے اور اس کے کام کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں خصوصاً نوجوانوں کا گروپ۔

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ میسلو کی تدریجی مثلث (Pyramid of Maslo) میں ضروریات کی ترتیب میں رکنیت کی ضرورت، نفسیاتی بہبود اور تحفظ کے بعد تیسرے درجے پر آتی ہے۔ لوگ نہ صرف گروپ کا حصہ بننا چاہتے ہیں بلکہ وہ اس کی ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ اِن سے محبت کی جائے اور وہ بھی دوسروں سے محبت اور تعاون کریں۔

نوعمری کے دوران سماجی ہم آہنگی (social conformity) ہی وہ طریقہ ہے جس سے یہ ضرورت پوری ہوسکتی ہے۔ یہ افراد کے ذاتی طرز عمل، معیارات (norms) اور رویوں پر گروپ کے اثرات کی وضاحت کرتی ہے۔ نو عمروں کے گروپ میں بے ساختہ طور پر کچھ قواعد طے پا جاتے ہیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ گروپ کے لوگ آپ کو بھی اپنے گروپ میں شامل کریں تو آپ کو یہ معیار اپنانے پڑتے ہیں۔

عمر طالبعلمی میں گروپ کا حصہ بننے سے بچوں کو کچھ ایسے دباؤ کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے جو انہیں نقصان دہ عادات کی طرف لے جاتا ہے مثلاً سگریٹ نوشی، منشیات کا استعمال وغیرہ۔

تاہم براہ مہربانی یہ بھی یاد رکھیں کہ ساتھیوں کے دباؤ اور سماجی آہنگی کے مثبت نتائج بھی برآمد ہوسکتے ہیں۔ کیا ہم کھیلوں اور دیگر غیر نصابی سرگرمیوں میں ساتھیوں کا مثبت دباؤ محسوس نہیں کرتے جس کا مقصد اپنے آپ کو بہتر بنانا ہے۔ وہ بچے جو بچپن میں دوسروں کے ساتھ مثبت میل جول قائم رکھنے میں ناکام رہتے ہیں، عین ممکن ہے کہ بعد میں سماج انہیں رد کردے اور وہ غیر صحت مند عادتوں کا شکار ہوجائیں۔

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

- یہ جانیں گے کہ کسی گروپ سے وابستگی رکھنا ان کی شخصی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔
- یہ جانیں گے کہ واضح اور منظّم مقاصد رکھنے والے ایسے گروپس بھی ہوتے ہیں جن کے براہ راست یا بالواسطہ اثرات ہوتے ہیں۔
- یہ جانیں گے کہ گروپ کی وجہ سے طرزِ عمل (behaviour) میں کتنی تبدیلی آسکتی ہے۔
- یہ جانیں گے کہ کسی گروپ سے نکالا جانا کیسا محسوس ہوتا ہے اور وہ اس صورتحال پر سوچ بچار کریں گے۔

درکار ساز وسامان

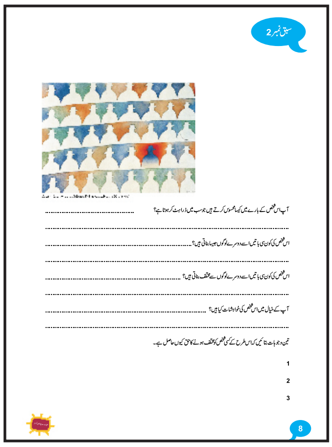
- اس صورت حال کے بارے میں دو مناسب ڈرامہ جات کے لیے جگہ
- منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی عملی کتاب میں دی گئی فولون (Folon) کی تصویر

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

- صورت حال سے متعلق ڈرامہ (situation play) کے لیے کمرہ جماعت میں جگہ بنائیں لیکن اس بات کی بھی پیش بینی کریں کہ چند طلباء تھوڑی دیر کے لیے کمرے سے باہر جائیں گے۔
- صورت حال سے متعلق ڈرامہ کے لیے جن طلباء کو آپ چنیں ان کی کلاس میں مضبوط پوزیشن ہونی چاہیے۔ یہ جائزہ لیں کہ آپ کن طلباء کو چنیں گے اور ہوسکتا ہے کہ آپ کو سبق شروع کرنے سے پہلے انہیں آگاہ بھی کرنا پڑے۔
- پہلی سرگرمی شروع کرنے سے قبل تجویز کردہ منظّم سوالات پوچھیں اور ''اشارہ فراہم کرنے کے لیے'' چند مثالیں پیش کریں۔

افتتاحیہ (5 منٹ)

گذشتہ سبق کے جائزہ سے آغاز کریں: منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے کون



سے موضوعات ابھی تک آپ کو یاد ہیں؟ جن مقاصد اور توقعات کا طلباء نے اپنی عملی کتابوں میں ذکر کیا تھا اُن کے بارے میں اپنی رائے پیش کریں۔ کلاس کے معاہدے اور تیار شدہ چند قواعد کا ذکر کریں۔

سوالات

طلباء سے پوچھیں کہ آیا انہیں کبھی ایسے حالات کا سامنا ہوا ہے جن میں فیصلے کرتے وقت انھوں نے ساتھیوں کا دباؤ محسوس کیا ہو۔

ممکنہ سوالات:

- آپ ایسی کن صورت حال کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جن میں آپ کے دوست آپ کے انتخاب پر اثر انداز ہو سکتے ہوں؟
  مثالیں: کیا آپ سائیکل، کار، بس پر یا پیدل سکول جاتے ہیں؟ آپ کن دوستوں سے بات کرتے ہیں؟ آپ کس قسم کے کپڑے پہنتے ہیں۔
- ہم عمر ساتھیوں کے گروپ میں حصہ لینے کے لیے کیا آپ نے کوئی ایسا کام کیا ہے جس کے متعلق آپ کا خیال ہو کہ یہ غلط ہے؟
  مثالیں: دوسرے دوستوں کے ساتھ بُرا سلوک کرنا، تمباکو نوشی کرنا، کھیلوں میں تربیتی سیشن سے کھسک جانا، سکول سے بھاگ جانا، دوستوں اور والدین سے جھوٹ بولنا۔

اس بات کا اعلان کریں کہ کلاس صورت حال سے متعلق ڈرامہ میں اداکاری کرے گی جس میں پہلے غلط طرز عمل اور بعد میں اچھے طرز عمل کا مظاہرہ کیا جائے گا۔ طلباء سے کہیں کہ جب وہ ڈرامہ پیش کریں تو ایسی صورت حال کے بارے میں سوچیں جس کا انہیں اصلی زندگی میں سامنا ہو سکتا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ حقیقی زندگی میں ہی وہ کسی غلط صورتحال کا شکار ہو جائیں۔

اہم سرگرمیاں

ڈرامہ نمبر 1: بعض اوقات کسی گروپ کا کیا ردِ عمل ہوتا ہے اور اسے ایسا کیوں نہیں کرنا چاہیے (10 منٹ)

- مرحلہ 1: دو رضا کاروں یا پہلے سے چنے ہوئے طلباء (اگر مناسب ہو تو ایک لڑکا اور ایک لڑکی) کو کمرے سے باہر بھیج دیں۔ ان کی ذمہ داری یہ ہے کہ جب وہ کمرے میں واپس آئیں گے تو کلاس میں بنے دو گروپس کا حصہ بننے کی کوشش کریں گے۔
- مرحلہ 2: کلاس کو دو گروپس میں تقسیم کر دیں۔ ایک گروپ کو ''ضابطہ گروپ'' (code group) اور دوسرے گروپ کو ''آزاد گروپ'' (open group) کہیں۔ اُن دو طلباء کو گروپ میں شامل کرنے کے لیے ضابطہ گروپ کے چند قواعد (criteria) اور معیارات (norms) ہیں جبکہ آزاد گروپ کا کوئی ضابطہ نہیں اس لیے طلباء کو اس گروپ کا حصہ بننے کے لیے کچھ خاص نہیں کرنا پڑتا، وہ کسی مشکل کے بغیر اس گروپ میں شامل ہو سکتے ہیں۔
- مرحلہ 3: ضابطہ گروپ کو فیصلہ کرنا پڑے گا کہ ان کے خاص معیارات کیا ہوں گے۔ مثالیں: ''گروپ کے ممبران کو ماڈرن ہونا چاہیے''، ''بہت زیادہ نرم مزاج نہیں ہونا چاہیے''، ''انہیں تین معروف گلوکاروں کے نام معلوم ہونے چاہئیں'' یا ''انہیں پچھلے ہفتے ہونے والے کرکٹ میچ کے نتائج معلوم ہونے چاہئیں''۔ آزاد گروپ ضابطے طے کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ دونوں گروپس کو ہدایت کریں کہ وہ جوڑے کو گروپ کے ساتھ بیٹھنے کے لیے کرسی پیش کر کے اس بات کا اشارہ دیں کہ انہیں گروپ میں شامل کر لیا گیا ہے۔
- مرحلہ 4: دونوں طلباء کمرے میں واپس آتے ہیں اور پہلے ایک گروپ کا اور بعد میں دوسرے گروپ کا حصہ بننے کی کوشش کرتے ہیں۔ وضاحت کریں کہ کرسی کی پیشکش اس بات کا اشارہ ہے کہ انہیں گروپ میں شامل کر لیا گیا ہے۔ ان کی رہنمائی پہلے آزاد گروپ کی جانب اور بعد میں ضابطہ گروپ کی جانب کریں۔ ضابطہ گروپ میں شامل ہونے کے لیے انہیں ہاں یا نہ والے سوالات کے ذریعے معیارات معلوم کرنے ہوں گے۔

ڈرامہ نمبر 2: کسی گروپ کا کیا ردِ عمل ہونا چاہیے اور اسے ایسا کیوں کرنا چاہیے (10 منٹ)

- مرحلہ 1: دو دیگر طلباء اُنہیں ذمہ داریوں کے ساتھ باہر جائیں گے جو ڈرامہ نمبر 1 میں بیان ہوئیں۔
- مرحلہ 2: اس دفعہ دونوں گروپ کو ضابطہ گروپ کا نام دیا جائے گا لیکن اس دفعہ رضا کاروں کو معیارات واضح طور پر بتا دیے جائیں گے۔

سبق نمبر 2

- مرحلہ 3: دونوں ضابطہ گروپ اپنے معیارات کا فیصلہ کرلیں۔
- مرحلہ 4: جب طلباء واپس آئیں گے تو دونوں گروپس میں سے ہر ایک واضح طور پر بتائے گا کہ ان کے گروپ میں شامل ہونے کے لیے ان طلباء کو کون سی شرائط پوری کرنا ہوں گی۔
- مرحلہ 5: دونوں رضا کار فیصلہ کریں گے کہ آیا انہیں معیارات قبول کرنے چاہئیں یا نہیں اور وہ اپنے فیصلے کے بارے میں گروپ کے سامنے وضاحت کریں گے۔

ڈرامے پیش کرنے کا تجزیہ (15 منٹ)

پہلے چاروں رضا کاروں کو موقع دیں کہ وہ اپنے احساسات کا اظہار کریں۔ اگر ضرورت پڑے تو مندرجہ ذیل ترغیبی سوالات کریں۔

- آپ کو اپنے نظریے اور خیالات کے بارے میں کیا پتہ چلا؟
- کیا آپ نے اس صورتحال میں اپنی رائے کے لیے اصرار کیا؟
- 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؟

اب پانچ طلباء کے چھوٹے گروپس بنائیں اور انہیں اس ڈرامہ کی روشنی میں مندرجہ ذیل ترغیبی سوالات پر بحث کرنے کا کہیں۔

- 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؟
- گروپ میں شامل کیے جانے اور گروپ میں شامل نہ کیے جانے کے حوالے سے آپ کے کیا امکانات ہیں؟
- تنہائی ہمیں کس طرح متاثر کرتی ہے (مثلاً خود اعتمادی)؟
- 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؟

نتیجہ

اگر طلباء خود کوئی رائے نہیں دیتے تو آپ بتا سکتے ہیں کہ ہم جن چیزوں پر یقین رکھتے ہیں، ان کے بارے میں دوسرے لوگوں کو بھی بتانا چاہیے۔ طلباء یہ فیصلہ خود کر سکتے ہیں کہ آیا وہ گروپ کا حصہ بننا چاہتے ہیں یا نہیں (آیا وہ گروپ کی شرائط کو قبول کرنا چاہتے ہیں)۔

اختتامیہ (10 منٹ)

انفرادی طور پر طلباء اپنی عملی کتابوں میں فولان Folon کی تصویر دیکھیں گے۔ وہ سوالات کی خالی جگہوں کو پُر کریں گے۔ اگر آپ کے پاس وقت نہ ہو تو صرف آخری سوال کا جواب دیں۔ چند طلباء سے کہیں کہ وہ اپنے تحریر کردہ جوابات کو بلند آواز میں پڑھیں۔ بلجین آرٹسٹ فولان کی یہ تصویر ایک فرد اور گروپ کے درمیان رشتے (شراکت) کے اُتار چڑھاؤ کا اظہار کرتی ہے۔ ایک ایسا توازن جو طلباء کی اس عمر میں نشو و نما کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ اس توازن سے باخبر ہونے کی وجہ سے اُن کی ذاتی آگاہی اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوگا۔

خلاصہ

1. طلباء اپنے گروپس کے ساتھ ڈرامہ جات کی مشق کرتے ہیں۔
2. طلباء ڈرامہ جات کا جائزہ لیتے ہیں۔
3. ان لوگوں کی پوزیشن پر بات کرتے ہیں جو گروپ کا حصہ بننا چاہتے ہیں اور اور گروپس کے اندر بیٹھے ہوئے اُن لوگوں کے بارے میں بھی جو یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ کس کو ان کے گروپ میں شامل ہونا چاہیے اور کسے نہیں۔
4. طلباء اُن گروپس کے بارے میں بتاتے ہیں جن کا وہ حصہ ہیں اور اس سے پہلے حصہ تھے۔
5. طلباء گروپ کے تناظر (perspective) میں کسی فرد کا جائزہ لیتے ہیں۔

سبق نمبر 3

انتخاب۔منشیات،خطرہ اور بچاؤ

سبق سے متعلق چند معلومات

یہ پہلا سبق ہے جو براہ راست منشیات کے استعمال سے متعلق بحث کرتا ہے۔اس سبق میں زیادہ تر سگریٹ کے بارے میں بات کی گئی ہے کیونکہ یہ ایک ایسی نشہ آور چیز ہے جو ہوسکتا ہے طلباء نے پہلے کبھی استعمال کی ہو۔طلباء نے سگریٹ نوشی یا تو اپنے طور پر یا خاندان کے افراد یا دوستوں کی محفل میں کی ہوگی۔طلباء کو یہ بات خاص طور پر بتائیں کہ سگریٹ نوشی بھی منشیات کی ایک قسم ہے۔
اس سبق کا پیغام یہ ہے کہ کچھ عوامل ایسے ہیں جو سگریٹ نوشی کی جانب راغب کرتے ہیں اور جن کی بناء پر انسان سگریٹ نوشی کا عادی بن سکتا ہے جبکہ کچھ عوامل سگریٹ نوشی سے بچاتے ہیں۔یہاں اس بات کی وضاحت کرنا ضروری ہے کہ سگریٹ نوشی سے متعلق خطرے یا بچاؤ کے عوامل کسی رویے کی حتمی پیش گوئی نہیں کرسکتے۔اس سبق کا مجموعی مقصد سماجی رویوں کے ماڈل کے سلسلے میں طلباء کی رہنمائی کرنا اور انہیں سوچنے پر مائل کرنا ہے۔

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

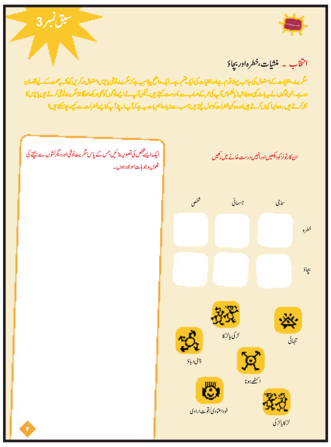
- یہ جانیں گے کہ کچھ ایسے عوامل ہوتے ہیں جو لوگوں کو منشیات استعمال کرنے کی جانب راغب کرتے ہیں (مثلاً اثرات، منشیات کے اثرات سے وابستہ توقعات، ماحولیاتی/سماجی، اور ذاتی/نفسیاتی عوامل)
- گروپس میں کام کرنے کا تجربہ کریں گے۔
- ساتھیوں کے فورم میں اپنے خیالات پر بحث مباحثہ کریں گے۔

درکار ساز وسامان

- مختلف تصاویر کے مجموعوں اور کارٹونوں پر مشتمل عملی کتابیں
- نقل کیے گئے کارٹون، انہیں کاٹنے کے لیے قینچی اور گوند

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

اس سبق کا تقاضا ہے کہ سگریٹ کے استعمال سے متعلق خطرے اور تحفظ کے عوامل



کے بارے میں آپ کے پاس مناسب معلومات موجود ہوں۔آپ ضمیمہ نمبر 1 میں سگریٹ نوشی کے ذاتی، سماجی اور جسمانی عوامل سے متعلق معلومات کا جائزہ لے سکتے ہیں۔

آپ کو اس سبق کے ضمن میں طلباء کے لیے تجویز کردہ کرداروں کی مختلف تشریحات اور یکسانیت سے نمٹنے کی مہارتوں کی ضرورت ہوگی۔ اس سبق میں متعارف کرائے گئے ہر کردار کے کچھ عوامل حفاظتی ہیں اور کچھ منفی۔

افتتاحیہ (15 منٹ)

کسی بھی قسم کی منشیات کے استعمال کی وجہ بننے والے تین بنیادی گروپس کا تعارف کرائیں۔

- **ذاتی اثرات** (مثلاً آپ کسی نامعلوم چیز کا تجربہ کرنا چاہتے ہیں)۔آپ اسے ''ذاتی'' کے علاوہ نفسیاتی اثر بھی کہہ سکتے ہیں۔
- **سماجی اثرات** (مثلاً آپ کچھ دوستوں کو کھونا نہیں چاہتے اگرچہ وہ سگریٹ پیتے ہیں یا سپر مارکیٹس میں بعض منشیات دستیاب ہیں) آپ اسے سماجی کے علاوہ ''ماحولیاتی'' کا نام بھی دے سکتے ہیں۔
- **جسمانی اثرات** (مثلاً اگر آپ کوئی مخصوص گولی کھالیں تو آپ زیادہ تیز دوڑ سکتے ہیں)۔

اپنے طلباء سے کہیں کہ انھوں نے سگریٹ پینے کے خطرات کے بارے میں جو کچھ پڑھا ہے، دیکھا ہے یا محسوس کیا ہے اس کی بنیاد پر کچھ بیانات دیں۔ یہ ''خطرہ کے عوامل'' کہلاتے ہیں۔آپ ان سے مثالیں پوچھیں کہ لوگ سگریٹ پینے یا بہت زیادہ سگریٹ نوشی سے کس طرح گریز کر سکتے ہیں۔ یہ ''حفاظتی عوامل'' کہلاتے ہیں۔

ان اثرات کا خلاصہ بیان کریں اور واضح کریں کہ ہر گروپ میں خطرہ اور حفاظت ہوسکتے ہیں۔یہ بھی دہرائیں کہ اگرچہ اس سبق میں سگریٹ کو مثال کے طور پر پیش کیا گیا ہے لیکن ان عوامل کا اطلاق دیگر منشیات پر بھی ہوتا ہے۔

سبق نمبر 3

اہم سرگرمیاں (35 منٹ)

1. سگریٹ کے لیے خطرہ پر مبنی اور حفاظتی عوامل کی مثال کا تعلق ہر نشہ آور شے سے ہے۔

کلاس کو تین گروپوں میں تقسیم کرنے کے لیے ایک دلچسپ سرگرمی (energizer) کا استعمال کریں۔

ہر گروپ کو بچاؤ یا انتہائی خطرہ کا شکار 6 لوگوں کے کارٹون فراہم کریں۔ اس کے علاوہ انہیں خالی قالب (matrix) پر مبنی ایک صفحہ بھی دیں۔ طلباء کارٹونز کو کاٹ سکتے ہیں۔ اس بات پر بحث کریں کہ کون سا کارٹون زیادہ خطرے کا شکار ہے اور کس کو خطرہ نہیں ہے۔ اس کے بعد کارٹونز کو متعلقہ خانوں میں گلو کی مدد سے چسپاں کریں۔

ہر گروپ قالب (matrix) کے نیچے اپنا نام لکھے گا اور اسے دیوار پر چسپاں کر دے گا۔ کلاس کی مدد سے بیان کیے گئے حل کے مابین تضاد یا مماثلت پر گفتگو کریں۔ طلباء سے پوچھیں کہ ہر کارٹون میں خطرہ پر مبنی یا حفاظتی عوامل کی بنیاد پر ان کے انتخاب کی وجوہات کیا ہیں؟ غلط معلومات یا تشریح کی تصحیح کریں اور طلباء سے کہیں کہ وہ اپنی عملی کتابوں میں درست جوابات پر نشان لگائیں۔

بحث مباحثہ میں آپ کو یہ بات زور دے کر کہنا ہوگی کہ خطرات کوئی مقدر نہیں ہیں اور تحفظ کوئی ضمانت نہیں یعنی ان عوامل کی موجودگی سے منشیات کے استعمال مثلاً سگریٹ پینے یا نہ پینے کے حوالے سے کوئی حتمی پیش گوئی نہیں کی جاسکتی۔

ترغیبی سوالات:

- لوگ سگریٹ کیوں نہیں پیتے ہیں؟
- اگر کوئی شخص کبھی کبھی سگریٹ پیتا ہے تو اس کا عادی کیوں نہیں بنتا؟
- منشیات استعمال کرنے کے خطرات سے خود کو بچانے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟

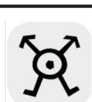
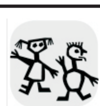
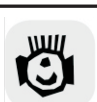
نیچے کارٹونز کو اُن کی درست جگہ پر دکھایا گیا ہے۔ اس کے علاوہ چند تبصرے بھی دیئے گئے ہیں جنہیں آپ طلباء کے لیے وضاحت کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

2. کردار تیار کرنا

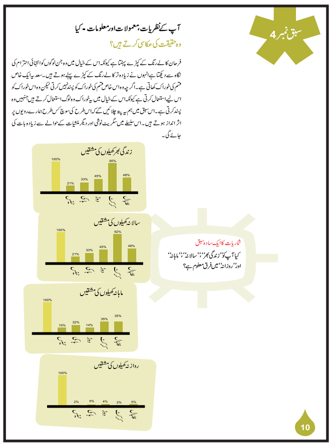
کلاس کو تین گروپس میں تقسیم کرنے کے لیے موزوں دلچسپ سرگرمی (energizer) استعمال کریں۔ انہیں کہیں کہ وہ ایسا کردار تیار کریں جس میں سگریٹ نوشی نہ کرنے کے مظبوط حفاظتی عناصر موجود ہوں۔

خلاصہ

1. سگریٹ کو مثال کے طور پر استعمال کرتے ہوئے منشیات سے متعلق تین عوامل کے مابین فرق کی وضاحت کریں: ماحولیاتی یا سماجی، جسمانی اور ذاتی/نفسیاتی عوامل۔
2. کسی کارٹون/ڈرائنگ کے ذریعے سگریٹ کے استعمال سے متعلق خطرہ پر مبنی یا حفاظتی عوامل کے بارے میں بحث کریں۔
3. سگریٹ استعمال نہ کرنے کے حفاظتی عوامل کے بارے میں ایک کردار تیار کر کے طلباء سے وضاحت کرنے کے لیے کہیں۔

سماجی عوامل	جسمانی عوامل	شخصی عوامل
تنہائی اگر آپ اس بارے میں لوگوں سے بات نہیں کریں گے کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں تو اپنا مسئلہ بھلانے کے لیے منشیات (سگریٹ) کے استعمال کا خطرہ بڑھ جائے گا	لڑکی یا لڑکا لڑکیوں کا جسمانی وزن لڑکوں کے مقابلے میں اوسطاً کم ہوتا ہے۔ اسی تناسب سے ان کے جسم میں پانی بھی کم ہوتا ہے لہٰذا منشیات تیزی سے ان کے خون میں شامل ہوجاتی ہیں۔ اس لیے منشیات لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں کے لیے زیادہ خطرناک ہیں	ذہنی دباؤ جو شخص ذہنی دباؤ سے بھرپور صورت حال اور لمحوں میں زندگی گزارتا ہے اس کے منشیات استعمال کرنے کے فیصلے سے متعلق غلط اندازہ لگانے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے کیونکہ وہ اس طرح کا غلط عمل کرنے سے پہلے سوچنے اور جائزہ لینے میں زیادہ وقت نہیں لیتا
اکٹھے ہونا  قریبی دوست، خاندان اور اساتذہ آپ کے گرد ایک ایسا سماجی جال بنا سکتے ہیں جو آپ کی اس وقت حفاظت یا مدد کرتا ہے جب مسائل پیدا ہوتے ہیں اور اس طرح آپ منشیات سے دور رہتے ہیں	لڑکا یا لڑکی  لڑکیوں نے سگریٹ اور دیگر منشیات کے خلاف حفاظتی طرز عمل اپنا رکھا ہے۔ ان کے پاس لڑکوں سے زیادہ طریقے ہوتے ہیں جن سے وہ منشیات کے بغیر بھی لطف اندوز ہوسکتی ہیں۔ منشیات سے پاک تفریح کے انداز!	خود اعتمادی/قوت ارادی  اگر آپ اپنے میں مثبت طور پر سوچنے اور اپنے اچھے پہلوؤں اور صلاحیتوں کو مدنظر رکھنے کے ذریعے خود کو بہتر محسوس کرنے کے قابل ہیں تو بہتر محسوس کرنے کے لیے آپ کا اپنا علاج خود کرنے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں

سبق نمبر 4



آپ کے نظریات، معمولات اور معلومات - کیا وہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں؟

سبق سے متعلق چند معلومات

یہ سبق معیاری نظریہ (normative belief) کے بارے میں ہے۔ اس میں تنقیدی سوچ کے بارے میں ایک مشق ہے جو کہ خود اعتمادی سے منسلک ہے، علاوہ ازیں اس سبق میں منشیات کے بارے میں صحیح تجزیہ کرنا بھی بتایا گیا ہے۔ بعض اوقات آپ اس نظریہ کی بنیاد پر کسی غلط طرزِ عمل (رویہ) کی نقل کرتے ہیں کہ اس قسم کا طرزِ عمل آپ کو زیادہ تر دیکھنے میں آتا ہے حالانکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا۔ آپ یہ سمجھتے ہیں کہ یہ طرزِ عمل ایک معیار (norm) ہے اور گروپ کو قبول ہے۔ سوچ کا یہ انداز ہماری روزمرہ زندگی کا حصہ بن جاتا ہے: مثال کے طور پر آپ کسی گروپ میں شامل ہونا چاہتے ہیں، اس لیے آپ گلابی رنگ کے کپڑے خریدتے ہیں کیونکہ آپ یہ سمجھتے ہیں کہ اس گروپ کے زیادہ تر لوگ گلابی رنگ کے کپڑے پہنتے ہیں۔ سوچ کا یہ انداز ہمیشہ درست ثابت نہیں ہوتا۔ سوچ کے اسی انداز کا تعلق منشیات کے استعمال سے بھی ہے۔ آپ کی عمر 13 سال ہے اور آپ 16 سال کے نوجوانوں کی طرح بننا چاہتے ہیں۔ آپ کو پتہ چلتا ہے کہ اس گروپ کے چند نوجوان ہفتہ کے اختتام میں منشیات استعمال کرتے ہیں اور آپ یہ سوچ قائم کر لیتے ہیں کہ اس گروپ میں شامل زیادہ تر نوجوان ایسا کرتے ہیں۔ اس لیے آپ بھی اس طرزِ عمل کی نقل کرتے ہیں۔ سبق نمبر 2 جو کہ کسی گروپ میں شامل ہونے کے بارے میں تھا اس میں ہم نے گفتگو کی تھی کہ آیا نقل کرنے کا یہ طرزِ عمل واقعی حقیقی زندگی کی عکاسی کرتا ہے یا نہیں جبکہ یہ سبق معیاری طرزِ عمل کے بارے میں ہے اور اس میں ہم آپ کے مفروضوں پر توجہ مرکوز کریں گے اور بتائیں گے کہ آیا وہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں۔

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

- قابلِ رسائی معلومات کے ذرائع اور سماجی سوجھ بوجھ کا تنقیدی جائزہ لینے کی ضرورت کو سمجھیں گے۔
- اپنی سوچ، سماج میں رائج غلط تصورات اور حقیقی معلومات کے مابین پائے جانے والے اختلافات پر توجہ دیں گے۔
- ہم عمر ساتھیوں کی جانب سے منشیات کے استعمال کا حقیقی اندازہ لگائیں گے۔

درکار ساز و سامان

- منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی عملی کتابیں
- پُر کرنے کے لیے خالی چارٹس، پانچ طلباء پر مشتمل ہر گروپ کے لیے ایک خالی چارٹ (خالی چارٹس طلباء کی عملی کتاب سے نقل کریں)
- کاغذ کی ایک بڑی شیٹ، تختہ سیاہ یا سکرین پر منشیات استعمال کرنے کے طرزِ عمل کے صحیح اعداد و شمار کی پریزنٹیشن

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

یہ سبق پڑھانے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ نے شماریات کا مضمون پڑھا ہو لیکن کم از کم سال میں ایک بار، مہینے میں ایک بار اور دن میں ایک بار کی تعریف آپ کو ضرور معلوم ہونی چاہیے۔ طلباء کی روزمرہ زندگی سے مطابقت رکھنے والی مثالوں کے ذریعے اس پر روشنی ڈالیں۔

سگریٹ اور دیگر منشیات کے استعمال سے متعلق اعداد و شمار تازہ ترین ہونے چاہئیں۔

ذہن نشین رہے کہ یہ مشق اس وقت بہترین طور پر کام کرتی ہے جب آپ طرزِ عمل کے ایسے تخمینوں کے بارے میں پوچھتے ہیں جن کا عرصہ بہت زیادہ نہ ہو مثلاً چرس کا روزانہ استعمال۔

منشیات بشمول تمباکو کے استعمال کے بارے میں ذرائع ابلاغ کے انکشافات سے کچھ مثالیں تیار کریں۔ ہوسکتا ہے کہ اس ضمن میں آپ کو اخبارات میں اعداد و شمار کو بڑھا چڑھا کر پیش کیے جانے کی حالیہ مثالیں ملیں۔ لیکن تمباکو نوشی اور دیگر منشیات کے استعمال کے بارے میں فلمیں، تصویریں، اشتہارات اور گانے عمومی یا مطلوبہ طرزِ عمل کے طور پر ہمارے تصورات کو متاثر کر رہے ہیں۔

افتتاحیہ (10 منٹ)

سابقہ سبق سگریٹ پینے کے خطرات پر مبنی حفاظتی عوامل پر محیط تھا۔ اگر بعد میں آپ نے اس بارے میں سوچا یا بات چیت کی تو آپ نے کیا سوچا یا کیا کہا؟ آپ کے ارد گرد کے لوگوں کا ردِ عمل کیا تھا؟ کیا سگریٹ نوشی کے بارے میں بات چیت کرنا آسان ہے؟ کس طرح کے لوگ سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور کون سے لوگ سگریٹ نوشی نہیں کرتے، اس کی وجہ سے کیا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں؟

سبق نمبر 4

سبق کا آغاز یہ پوچھنے سے کریں کہ 18-15 سال کی عمر کے کتنے لوگ تمباکو نوشی کرتے ہیں کچھ تعداد تختہ سیاہ پر لکھ لیں، اس (تعداد) کا جائزہ لیں اور وضاحت کریں کہ اکثر اوقات آپ کسی چیز کے بارے میں غلط اندازہ لگاتے ہیں حالانکہ آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کی معلومات درست تھیں۔ اس بات کی مثال فراہم کریں کہ کس طرح میڈیا، اشتہارات، فلموں اور ویب سائٹس کے ذریعے حاصل ہونے والی معلومات نے بذاتِ خود آپ کو مغالطے میں ڈال دیا تھا۔ یہی وجہ ہے کہ اس سبق میں تنقیدی سوچ بچار پر توجہ مرکوز کی گئی ہے۔

اہم سرگرمیاں (30 منٹ)

کتنی بار-----

گروپ سے طرزِ عمل کی اُن مثالوں کے بارے میں پوچھیں جن کے بارے میں وہ اندازہ لگانا چاہتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ گروپ کے لیے یہ جاننا دلچسپی کا باعث ہو کہ کتنے لوگ پبلک ٹرانسپورٹ یا کار پر سفر کرتے ہیں لیکن کیا آپ اس بات کا اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کتنے لوگ چاکلیٹ کھاتے ہیں یا آپ کتنی بار سمندر، دریا، جھیل یا سوئمنگ پول میں تیراکی کرتے ہیں؟ ایسی مثالوں کے ذریعے آپ ''میری زندگی میں کم از کم ایک بار، سال میں کم از کم ایک بار، پچھلے ماہ اور روزانہ کے درمیان فرق کی وضاحت کر سکتے ہیں۔ طلباء کو اپنی ورک بکس میں کھیلوں کے طرزِ عمل کو دیکھنے کے لیے کہیں۔ اس مثال کی مدد سے دوبارہ طرزِ عمل کی وقوع پذیری (زندگی، سال، مہینہ یا دن) کے درمیان فرق کی وضاحت کریں۔ ''ہر شخص'' اور مخصوص عمر کے گروپس کے درمیان فرق بھی واضح کریں۔ طرزِ عمل کی دیگر مثالوں مثلاً خریداری کرنا، ٹیلیویژن دیکھنا وغیرہ کے لیے بھی آپ تصویری پریزنٹیشن (graphic presentation) کا استعمال کرسکتے ہیں۔

منشیات کے استعمال کے بارے میں مجوزہ اعداد و شمار

یہ تصدیق کریں کہ آیا ہر طالب علم یہ جانتا ہے کہ عملی کتاب میں موجود سوالوں کی روح کیا ہے؟ طلباء سے کہیں کہ وہ فی صد شرحوں کے گرد دائرہ لگا کر ورک بکس میں موجود چارٹس انفرادی طور پر پُر کریں۔ ان سے کہیں کہ وہ تخمینہ لگائیں کہ 18-15 سال کی عمر کے لوگوں کی کتنے فی صد شرح ہر روز، مہینے میں کم از کم ایک بار، سال میں کم از کم ایک بار اور زندگی میں ایک بار منشیات استعمال کرے گی۔ اپنی صوابدید کو استعمال کرتے ہوئے صرف ان منشیات کے بارے میں بات چیت کریں جن کے بارے میں طلباء جانتے ہوں مثلاً اگر انھوں نے ہیروئین کے بارے میں پہلے سے نہ سنا ہو تو اس کا ذکر کر کے ان کی اس میں دلچسپی پیدا کرنے کا سبب نہ بنیں۔ طلباء کو پانچ افراد پر مشتمل گروپس میں تقسیم کردیں اور ہر گروپ میں انہیں اپنے تخمینہ جات کا موازنہ کرنے دیں اور آپس میں عمومی اتفاق رائے پیدا کرنے دیں۔ وہ نقل کی گئی شیٹ میں معلومات پُر کریں گے۔

منشیات کے استعمال کے بارے میں حقیقی اعداد و شمار

جب طلباء ان گروپس کی صورت میں آجائیں تو منشیات کے استعمال کے صحیح اعداد و شمار تختہ سیاہ پر لکھ دیں۔ گروپس کو اپنے اعداد و شمار کی پڑتال کرنے دیں۔ اور انہیں ورک بکس میں دیئے گئے سوالات کا جواب دینے کے لیے کہیں مثلاً:

- سب سے زیادہ فرق کہاں ہے؟
- آپ کہاں حقیقت کے قریب ترین ہیں؟
- سگریٹ یا دیگر منشیات کے استعمال کے غلط اندازے کی کیا وجوہات ہوسکتی ہیں؟
- وہ اپنے تخمینہ جات پر درج ذیل کی اثر اندازی سے متعلق ایک مثال دیں:
  - گھر والے یا دوست
  - انٹرنیٹ، ٹی وی، ریڈیو، اخبار میں آنے والی خبریں
  - مشہوری اور اشتہار بازی
  - فلمیں، تصویریں، کہانیاں، گانے

اختتامیہ (10 منٹ)

طلباء کو ایک گول دائرہ میں بیٹھنے کے لیے کہیں اور ان سے پوچھیں کہ جو اعداد و شمار سامنے آئے ہیں، ان کے بارے میں ان کا کیا خیال ہے۔ وضاحت کریں کہ اکثر اوقات ایسا ہوتا ہے کہ نوجوان منشیات کے استعمال کے اعداد کے بارے میں اپنے ساتھیوں کے اعداد و شمار پر یقین کر لیتے ہیں جو اصل حقیقت سے کافی زیادہ ہوتے ہیں۔ طلباء کے سامنے اس فقرہ کی وضاحت کریں ''اعتقاد کی بنیاد پر معیار قائم کر لیے جاتے ہیں''

(beliefs set the norm)۔ مثلاً اگر آپ کا یہ اعتقاد ہو کہ 15 سال کی عمر کے زیادہ تر نوجوان منشیات استعمال کرتے ہیں تو آپ اسے ایک معیار بنا لیتے ہیں حالانکہ حقیقت میں یہ بات درست نہیں ہوتی۔ اعتقاد کے موضوع کو لیں اور بحث کریں کہ اعتقاد کہاں سے وجود میں آتے ہیں۔ یہ ذکر کر کے اپنی سرگرمی ختم کریں کہ جو کچھ ہم نے میڈیا پر سنا یا دیکھا ہوتا ہے اس کی بنیاد پر ہم اعتقاد قائم کر لیتے ہیں۔ اس بات کا خاص طور پر ذکر کریں کہ میڈیا زندگی بھر کے اعداد و شمار پیش کرنے کا رجحان رکھتا ہے۔ حالانکہ بہت سے لوگ صرف ایک بار یا چند بار منشیات استعمال کرتے ہیں اور پھر چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ ان پر کسی طرح کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس کو "تاحیات منشیات استعمال" کرنے کا نام دینے سے ہمیں غلط تاثر ملتا ہے۔

خلاصہ

- طلباء سے کہیں کہ وہ تمباکونوشی اور منشیات استعمال کرنے والے 15-18 سال کے درمیان کی عمر کے نوجوانوں کی اوسط تعداد کا تخمینہ لگائیں اور اس کا اصل اعداد و شمار سے موازنہ کریں۔
- چھوٹے چھوٹے گروپس میں معیارات/ اعتقاد (norms/beliefs) اور معلومات/ میڈیا کے درمیانی تعلق کے بارے میں بحث و مباحثہ کریں۔
- گروپ کے ساتھ کام کریں۔

سبق نمبر 5

سگریٹ نوشی - باخبر ہوں!

سبق سے متعلق چند معلومات

اس سبق میں سبق نمبر 3 اور سبق نمبر 9 کی طرح منشیات اور اُن کے اثرات سے متعلق معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اس میں بعض نقصانات اور مشکلات پیدا ہونے کے امکانات ہیں مثلاً طلباء کے تجسّس میں اضافہ ہو جانا، جس کے بارے میں ہمیں محتاط رہنا چاہیے۔

سب سے پہلی بات یہ کہ صحت کے لیے پیدا ہونے والے طویل المدتی نقصانات حتیٰ کہ موت سے بھی نوجوان قائل اور متاثر نہیں ہوتے۔ لہٰذا ہم نے مختصر المدتی اور سماجی اثرات پر توجہ دینے کی کوشش کی ہے۔ دوئم، یہ ذہن نشین رکھیں کہ نوجوان معلومات کی کمی کی وجہ سے منشیات کا استعمال شروع نہیں کرتے بلکہ سماجی اعتقاد کی وجہ سے ایسا کرتے ہیں: یا تو وہ یہ سمجھتے ہیں کہ منشیات کا استعمال ایک عام سی بات ہے اور سماج میں قبول کیے جانے کے ضمن میں ضروری ہے یا پھر وہ یہ تصور کرتے ہیں کہ منشیات کا استعمال باغی پن کی علامت ہے۔

منشیات اور اُن کے استعمال کے ضمن میں معلومات فراہم کرتے وقت ہمیں دو باتوں کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔ اول: اگر ہم منشیات مثلاً چرس کے ممکنہ اثرات کو اتنا بڑھا چڑھا کر پیش کر دیتے ہیں جو طلباء کے حقیقی مشاہدہ کے الٹ ہو تو وہ خطرات کے ضمن میں بیان کی گئی معلومات پر بھروسہ نہیں کریں گے۔ حقیقی مشاہدہ کا مطلب ہے کہ منشیات کے اُن لوگوں پر اثرات جنہیں طلباء پہلے سے جانتے ہیں۔ دوئم: اگر ہم منشیات کے اثرات کا بہت زیادہ ذکر کرتے ہیں یا یہ کہ کتنے لوگ منشیات استعمال کر چکے ہیں تو طلباء یہ مفروضہ قائم کر لیں گے کہ منشیات وسیع پیمانے پر استعمال کی جاتی ہے اور اس کے استعمال میں کوئی حرج نہیں۔

جیسا کہ آپ کو معلوم ہے کہ منشیات سے متعلق معلومات فراہم کرنے کا دارومدار آپ کے علم تک محدود ہے لیکن اس پر سماجی عوامل بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اساتذہ کی تیکنیکوں کے طور پر مؤثر ابلاغ کے لیے آپ کو اس موضوع سے متعلق تفصیلی معلومات فراہم کی جارہی ہیں۔ اس لیے طلباء تک یہ پیغام پہنچانا اہم ہے کہ منشیات خصوصاً چرس کا استعمال نہ تو باغیانہ فعل ہے اور نہ ہی لطف انگیز۔ لہٰذا آپ کو طلباء کی زیادہ توجہ سماجی پہلوؤں پر مرکوز کروانی چاہیے اور حفظان صحت کے تناظر میں احتیاط کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ سماجی پہلوؤں میں شامل ہیں: غیر دلچسپ، ابنارمل، غیر متبادل اور غیر دلکش۔ حفظان صحت کے مسائل میں شامل ہیں: موت، صحت کے مسائل، زہر آلودگی، عادی پن۔ لہٰذا اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام میں شامل کی گئی معلومات کا ذکر صحت کے حوالے سے نہیں بلکہ رجحانات کے حوالے سے کیا گیا ہے۔

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

- سگریٹ نوشی کے اثرات کے بارے میں جانیں گے۔
- یہ جانیں گے کہ متوقع اثرات، حقیقی اثرات کی عکاسی نہیں کرتے ہیں۔
- یہ جانیں گے کہ بعض دفعہ ہم صحت پر پڑنے والے طویل المدتی نقصانات کی بجائے وقتی متوقع فوائد کو زیادہ اہم تصور کر لیتے ہیں۔
- اس امر پر بحث کریں گے کہ لوگ اپنی صحت کو تباہ کرنے والے اثرات کے بارے میں جاننے کے باوجود سگریٹ نوشی کیوں کرتے ہیں۔

درکار ساز وسامان

- طلباء کی ورک بک کے صفحات 12-13 پر معلومات کا پیشگی مطالعہ
- عملی کتابیں
- کاغذ کی ایک بڑی شیٹ جس پر ''سگریٹ نوشی سے سگریٹ نوشوں کو کیا حاصل ہوتا ہے'' جبکہ دوسری پر ''سگریٹ نوشی کے اثرات'' کی سُرخیاں درج ہوں جبکہ ان کے نیچے لکھنے کے لیے کافی جگہ موجود ہو۔ آپ اس مقصد کے لیے تختہ سیاہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- انٹرنیٹ کنکشن (اگر دستیاب ہو)

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

تمباکو نوشی کے اثرات بیان کرنے والے ضمیمہ میں دی گئی معلومات کا پیشگی مطالعہ کریں۔ اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ اگر آپ بذات خود ایک سگریٹ نوش ہیں تو سگریٹ نوشی کرنے سے متعلق آپ کی ذاتی رائے ''منشیات سے بچاؤ کے پروگرام'' میں فروغ دیئے جانے والے سگریٹ نوشی نہ کرنے کے واضح پیغام کے ساتھ مکس نہ ہو۔

سبق نمبر 5

افتتاحیہ (15منٹ)

سگریٹ نوشی سے متعلق معلومات کا امتحان

سگریٹ نوشی کے اثرات اور تمباکو کی صنعت کی ذمہ داری سے متعلق طلباء سے ان کی عملی کتاب میں ایک مختصر ٹیسٹ مکمل کروائیں۔انہیں زیادہ تر جوابات اپنی عملی کتاب میں مل جائیں گے۔وقت کی ایک حد مقرر کیجیے۔امتحان کی تکمیل کے بعد مل کر صحیح جوابات کی طرف آئیں اور طلباء سے کہیں کہ وہ اپنے سکور کا موازنہ کریں۔غلط جوابات کی چند مثالیں پوچھیں اور طلباء کی غلطیوں کو درست کرنے کی کوشش کریں۔اس بات کی وضاحت کریں کہ اس سبق کا مقصد سگریٹ نوشی سے متعلق درست معلومات کا حصول ہے۔

درست حل

a1، a2، a3، c4، c5، c6، c7، c8، c9، c10،
abc11، b12، b13، c14، abc15، abc16، c17

اہم سرگرمیاں (30منٹ)

حمایت ومخالفت میں دلائل

گروپ کے ساتھ ان وجوہات کی نشاندہی کریں جو لوگ سگریٹ نوشی کے لیے پیش کرتے ہیں حتیٰ کہ وہ یہ بھی جانتے ہیں کہ اس کے صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔سگریٹ نوشوں کو سگریٹ نوشی سے کیا فائدے ملتے ہیں؟

''سگریٹ نوشی سے سگریٹ نوشوں کو کیا حاصل ہوتا ہے؟'' کی سرخی کے نتیجے میں تختہ سیاہ یا فلپ چارٹ پر فہرست بنائیں۔

آپ اس سبق کا منشیات سے متعلق سبق کے ساتھ تعلق قائم کر سکتے ہیں اور سگریٹ نوشی کی وجہ بننے والے سماجی،جسمانی اور ذاتی عوامل کی ایک مثال دے سکتے ہیں۔

(سماجی: میرا خیال ہے کہ میرا دوست بھی سگریٹ نوشی کرتا ہے،جسمانی: اس سے میری پریشانی کم ہوتی ہے،ذاتی: میں ذائقہ پسند کرتا ہوں)

لوگ سگریٹ نوشی کیوں کرتے ہیں،اس فہرست کے ساتھ ساتھ ''سگریٹ نوشی کے اثرات'' کی فہرست آئے گی۔ ورک بک میں شامل سماجی اثرات اور جمالیاتی (esthetic)اثرات پر زیادہ توجہ دیں۔

طلباء سے تمباکو نوشی کے قلیل اور طویل المدت اثرات میں فرق دریافت کریں۔ اس فرق کی اہمیت پر روشنی ڈالیں:

- کیا قلیل اور طویل المدت اثرات متوازن ہیں یا ان میں سے کوئی غیر متوازن ہے؟
- آپ ان سے کیا سبق سیکھ سکتے ہیں؟
- کیا آپ کے نزدیک قلیل المدت اثرات،طویل المدت اثرات سے زیادہ اہم ہیں یا اس کے الٹ؟

طلباء سے یہ دریافت کریں کہ وہ سگریٹ نوشی سے متعلق بحث مباحثوں میں یا میڈیا میں زیادہ کون سے دلائل سنتے یا پڑھتے ہیں۔آپ مندرجہ ذیل سوالات پوچھ سکتے ہیں:

- اگر کوئی تمباکو تیار کرنے والا ایمان دار اور ذمہ دار ہو تو آپ کے خیال میں اسے کون سی معلومات دینی چاہئیں؟
- کیا حقیقت میں ایسا ہوتا ہے؟
- اگر تمباکو نوشی کے لیے اشتہارات منع ہوں تو اس کے فروغ کے لیے دیگر کیا طریقے ہیں؟
- آپ سگریٹ نوشی کے بارے میں کہاں سے درست معلومات حاصل کر سکتے ہیں؟

سبق نمبر 5

عدالت

کلاس کو تین گروپوں میں تقسیم کریں۔ ایک گروہ سگریٹ نوشی نہ کرنے والوں کا وکیل ہے، دوسرا تمبا کو کی صنعت کا وکیل ہے جبکہ تیسرا جج ہے۔ ان گروہوں کو تختہ سیاہ یا ورک بک پر دلائل استعمال کرتے ہوئے نیز اپنے ذاتی خیالات کی مدد سے ''ایک منٹ پر مبنی دلائل'' تیار کرنے کے لیے 5 منٹ کا وقت دیں۔

جج والے گروپ کو خاص ہدایات دیں۔ وہ ''آپ کی معلومات کا ذریعہ کیا ہے'' پر خصوصی توجہ دیتے ہوئے دونوں گروپوں سے دو یا تین مشکل سوالات پوچھیں گے۔ یہ گروپ (اگر ضرورت ہو تو آپ کی مدد سے) سہولت کار کا کردار ادا کرے گا اور مقررہ وقت کے اختتام پر حتمی فیصلہ بھی تیار کرے گا۔

اس مشق کے عمل کے بعد دستیاب معلومات اور ان معلومات کو تنقیدی انداز میں استعمال کرتے ہوئے ان کی اہمیت کی نشاندہی کریں۔ آپ اس عنوان کو اپنے جاننے والے ان سگریٹ نوشوں کی تعداد بتا کر ختم کر سکتے ہیں جو سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں مگر ابھی تک کامیاب نہیں ہوئے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ سگریٹ نوشی طرز زندگی کی علامت یا محض ایک عادت نہیں ہے بلکہ ایک مستقل بیماری ہے۔

اختتامیہ (10 منٹ)

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے بارے میں اس مرحلہ پر طلباء کی جانب سے کچھ رائے حاصل کرنا بہتر ہو گا۔ انہیں کہا جائے کہ وہ نیچے دیئے گئے سوالات کے جوابات اپنی عملی کتابوں میں تحریر کریں۔ طلباء پر یہ واضح کریں کہ ان کی عملی کتابوں کو جمع کیا جائے گا اور ان کے جوابات کو پڑھا جائے گا۔ جب وہ تیار ہو جائیں تو منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے اسباق کے بارے میں ان کے خیالات اور احساسات جاننے کے لیے انہیں موقع فراہم کریں۔

- اب تک آپ کو ان اسباق کے بارے میں کیسا محسوس ہو رہا ہے؟
- آپ کے خیال میں کون سی معلومات دلچسپ ہیں اور کون سی دلچسپ نہیں ہیں؟
- آپ اگلے اسباق کے لیے کیا تجویز کرنا چاہیں گے / گی؟

خلاصہ

- طلباء ایک امتحان کے ذریعہ سگریٹ نوشی اور تمبا کو کے بارے میں حقائق معلوم کرتے ہیں۔
- کلاس کے ساتھ سگریٹ نوشی کے صحت پر منفی اثرات اور متوقع اثرات کے درمیان فرق سے متعلق بحث کریں۔
- تمبا کو نوشی کے مسئلہ پر بحث۔
- منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کا درمیانی جائزہ۔

سبق نمبر 6

اپنے بارے میں اظہار کریں

سبق سے متعلق چند معلومات

ذاتی نشوونما کے لیے ابلاغ (communication) کی صلاحیتیں انتہائی اہم سماجی ہنر تصور کی جاتی ہیں اور ان کی افزائش کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ آپ کے طلباء اپنے سکول کے دور میں کئی طریقوں سے اپنے اس ہنر کو بہتر بناتے ہیں: مثلاً وہ اپنے خیالات کا اظہار، اپنی ثقافت، حالات، احساسات اور اپنے جذبات کے عین مطابق کر سکتے ہیں۔ اس سبق میں ہم غیر لفظی اظہار (non-verbal expression) پر خاص توجہ دیں گے۔

غیر مؤثر گفتگو کمزور عزت نفس، تنہائی، خاندان یا دوستوں کے حوالہ سے مشکلات کا باعث بن سکتی ہے۔ جس کی وجہ سے دیگر عناصر مثلاً منشیات کے استعمال یا دوسروں پر انحصار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ منشیات سے بچاؤ کے پروگرام میں طلباء کلاس کی صورت میں موجود ایک محفوظ ماحول میں گفتگو کرنے کے طریقے کی مشق کرتے ہیں۔ جذبات کے اظہار پر توجہ مرکوز کرنے سے مدد کی درخواست کرنے یا کسی دوست کو مدد فراہم کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

- یہ سیکھیں گے کہ مناسب طریقے سے جذبات کا کیسے اظہار کیا جاتا ہے۔
- لفظی (verbal) اور غیر لفظی/غیر زبانی (non-verbal) ابلاغ کے درمیان فرق کریں گے۔
- یہ تجربہ کریں گے کہ بات چیت سے زیادہ اہم ابلاغ ہوتا ہے۔

درکار ساز و سامان

- چھوٹے کارڈ جن کی ایک جانب اعداد جبکہ دوسری جانب جذباتی الفاظ درج ہوں جو کہ ورک بک میں فہرست کے مطابق ہوں۔
- ابتدائی سرگرمی اور ''انسانی مجسمہ'' (human sculpture) کی سرگرمی کے لیے آپ کو کافی جگہ کی ضرورت ہوگی۔
- تختہ سیاہ یا ایک فلپ چارٹ پر ''لفظی'' اور ''غیر لفظی'' کی سُرخیاں بنائیں۔

افتتاحیہ (5 منٹ)

ہر طالب علم ایک کارڈ لے گا: اس کی ایک جانب ایک عدد اور دوسری جانب ایک احساساتی لفظ درج ہوگا۔

پہلا مرحلہ: طلباء سے کہیں کہ وہ جلدی سے بڑھتے ہوئے اعداد کی ترتیب میں کھڑے ہوں۔

دوسرا مرحلہ: طلباء دوبارہ گروپ بنائیں۔ اب طلباء کو کہیں کہ وہ اپنی تاریخ پیدائش کے لحاظ سے ترتیب میں کھڑے ہوں۔

تیسرا مرحلہ: طلباء گروپ بنائیں۔ انہیں کہیں کہ وہ احساساتی الفاظ کے کارڈز کے ساتھ ''انتہائی مثبت جذبات'' سے ''انتہائی منفی جذبات'' کے مطابق ترتیب نزولی (descending order) میں کھڑے ہوں۔

چوتھا مرحلہ: کلاس کو اس عمل سے گزاریں کہ طلباء کس طرح ایک قطار میں اپنی جگہ امتیاز، درجہ بندی، تفریق اور تشریح کے مطابق متعین کرتے ہیں۔

اہم سرگرمیاں (40 منٹ)

حالات اور جذبات کا اظہار

پہلا مرحلہ: جذبات کے کارڈز دوبارہ تقسیم کریں اور طلباء کو ہدایت کریں کہ وہ اپنا کارڈ کسی دوسرے کو نہ دکھائیں۔

دوسرا مرحلہ: کلاس کو دو گروہوں میں تقسیم کریں۔ جوڑی دار (pairs) صورت میں ایک ساتھی اپنے کارڈ پر موجود جذبات کا مندرجہ ذیل طریقوں سے اظہار کرے:

- صرف چہرہ کو حرکت دے کر
- جسم کے ساتھ مگر آواز کے بغیر
- صرف آواز (sound) کے ذریعے
- الفاظ کے ذریعہ (زبانی)

سبق نمبر 6

دوسرا ساتھی یہ اندازہ لگائے گا کہ کارڈ پر کون سے جذبات درج ہیں مگر وہ اس وقت تک اپنا جواب نہیں بتائے گا جب تک چاروں طریقوں سے اظہار مکمل نہ ہو جائے۔ اس کے بعد ان ساتھیوں کے کردار کو آپس میں تبدیل کر دیں۔ گروپ کو اکٹھا کریں اور پوچھیں کہ کس نے بہت اچھا کام کیا اور کون غلط فہمیوں کا شکار ہوا۔ چارٹ پیپر یا تختہ سیاہ پر ''لفظی'' اور ''غیر لفظی'' سرخیوں کے نیچے اشارے اور غلطیاں تحریر کریں۔

تیسرا مرحلہ: (اگر وقت دستیاب ہو) **انسانی مجسمے (Human Sculptures)**

واضح کریں کہ یہ مشق صرف غیر زبانی (غیر لفظی) اظہار کے لیے ہے۔ وہی جوڑے اکٹھے رہیں اور باقی کلاس کو بائیں جانب اور دائیں جانب گروپوں میں کھڑا کر کے تقسیم کریں۔ اس مشق میں طلباء خود اپنے جذبات کا اظہار نہیں کریں گے بلکہ جسم کے مختلف انداز، رویوں اور چہرے کے تاثرات کی مدد سے متعلقہ جذبات کے غیر زبانی اظہار کے لیے اپنے ساتھی کو ایک مجسمہ بنانے کی کوشش کریں گے۔ مجسمہ بننے والا ساتھی اپنے طور پر کوئی حرکت نہیں کرے گا۔

استاد ایک طالب علم کی مدد سے اس طریقہ کار کا عملی مظاہرہ کرے گا۔ مجسمہ ساز (sculptor) ''اپنے ساتھی'' کو اپنی مرضی کے مطابق استعمال کرے گا جبکہ مجسمہ بننے والے ساتھی کو مجسمہ ساز کی حرکات کی تعمیل کرنا ہوگی۔ (مثال کے طور پر بازوؤں کے ساتھ سر کو ڈھانپنا اور خوف سے (اداکاری کرتے ہوئے) فرش پر اپنے گھٹنوں تک لانا؛ خوشی کا اظہار کرنے کے لیے بازو کھولنا اور ہونٹوں کو پھیلانا)

بائیں جانب موجود تمام جوڑیاں (pairs) بیک وقت اپنے ساتھی کی نقل کریں گی جو کہ اپنی باری ختم ہونے پر اپنی موجودہ حالت میں ساکت کھڑا رہے گا۔ دائیں جانب موجود گروپ اور آپ ان کو صرف دیکھیں گے اور اس بات کا اندازہ لگائیں گے کہ کس قسم کے جذبات کا اظہار کیا جا رہا ہے۔ اس کے بعد جوڑیاں اپنی اپنی باری کو تبدیل کر لیں گی اور اپنے دوسرے ساتھی کو مجسمہ بنائیں گی۔ اس تمام عمل کے مکمل ہو جانے پر دائیں جانب والا گروپ مجسمہ سازی کا عمل کرے گا جبکہ بائیں جانب والا گروپ صرف دیکھے گا۔

چوتھا مرحلہ: کلاس کو تین نئے گروپوں میں تقسیم کریں۔ ہر ایک کی ورک بک میں جذباتی حالات اور الفاظ کی فہرست موجود ہے:

- اپنے والدین کے ساتھ ایک تنازعے کے بعد میں کہنا چاہتا/چاہتی ہوں کہ میں غلط تھا/تھی۔
- میری بہن اداس ہے اور میں اسے تسلی دینا چاہتا/چاہتی ہوں۔
- میں محبت میں مبتلا ہوں لیکن میں کسی طرح کی مبالغہ آرائی کے بغیر (سادہ الفاظ میں) اس کا اظہار کرنا چاہتا/چاہتی ہوں۔
- میری دوستوں کے ساتھ تقریباً لڑائی ہونے والی تھی لیکن میں یہ واضح کرنا چاہتا/چاہتی ہوں کہ میں ٹھیک تھا/تھی۔
- میری ٹیم ایک میچ میں ہار گئی ہے اور میں بہت اداس ہوں۔
- میرے/میری 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۔

گروپ کو یہ بتائیں کہ وہ دیئے گئے حالات میں سے کسی ایک جذبے کے اظہار کے لیے تیاری کریں۔ وہ احتیاط کے ساتھ ایک جذباتی لفظ کا انتخاب کریں جس کا وہ اظہار کرنا چاہتے ہیں (پسندیدہ جذبہ) اور ایک ایسے لفظ کا انتخاب کریں جس کا وہ اظہار نہیں کرنا چاہتے (غیر پسندیدہ جذبہ)۔ وہ اپنی ورک بک پر ایک لفظی اظہار تحریر کریں اور ایک غیر زبانی اظہار کا مظاہرہ کریں۔ ہر گروپ دوسرے گروپ کو دیکھے اور پسندیدہ و غیر پسندیدہ جذبات کا اندازہ لگانے کی کوشش کرے۔ مثال کے طور پر: میں ''پرجوشی'' کا اظہار کرنا چاہتا ہوں اور میں ''پریشانی'' کا اظہار نہیں کرنا چاہتا۔ الفاظ کے ذریعہ (verbal): مجھے ایسی کسی چیز کا اس سے قبل تجربہ نہیں ہوا۔ غیر زبانی (non verbal): میں نے اپنے چہرے سے پرجوشی کا اظہار کیا لیکن اپنے جسم کو کسی قسم کی حرکت نہیں دی۔ دائرہ میں اس بات کا جائزہ لیں کہ کیا غلطیاں ہوئیں۔ لفظی تاثرات پر توجہ دیں۔

یہ آخری مرحلہ اس صورت حال کے بارے میں ہے کہ بعض اوقات آپ جس احساس کا اظہار کرنا چاہتے ہیں اس کی بجائے کسی اور احساس کا اظہار کر دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ یہ ظاہر کرنا چاہتے ہیں کہ آپ اپنے والد پر فخر کرتے ہیں مگر لوگ یہ تاثر لے لیتے ہیں کہ آپ ان سے ڈرتے ہیں۔

سبق نمبر 6

اختتامیہ (5 منٹ)

ٹیلی فون بک (اگر وقت دستیاب ہو)

ایک طالب علم ٹیلی فون بک سے ایک مخصوص جذباتی ٹون (مثال کے طور پر غم یا خوشی) کی ایکٹنگ کرتے ہوئے نمبر پڑھے۔ باقی کلاس یہ بتائے کہ طالب علم نے کس جذبہ کا اظہار کیا ہے؟ اور اس بات کی وضاحت بھی کرے کہ اُنھوں نے اس کی نشاندہی کیسے کی؟ (مثلاً جسمانی حرکت سے، نقل اتارنے سے)۔ ہوسکتا ہے کہ اس سرگرمی کے دوران کلاس کے قہقے چھوٹ جائیں کیونکہ وہ سوچے گی کہ انتہائی غصہ یا اداسی وغیرہ کے انداز میں ٹیلی فون نمبر پڑھنا کتنا مزاحیہ ہوتا ہے۔

خلاصہ

1. طلباء مختلف معیارات کے مطابق اپنی قطاریں بنائیں گے۔
2. طلباء جوڑوں میں انسانی مجسمہ کے کھیل سمیت احساسات کا لفظی اور غیر لفظی اظہار کریں گے۔
3. تین طلباء کے گروپ میں طلباء ہدایات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے متعلقہ صورتحال کے مطابق جذبات کا اظہار کریں گے۔

سبق نمبر 7

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

سبق سے متعلق چند معلومات

کسی بھی سماجی اثرات کے جامع پروگرام میں پُراعتماد ہونے (دعویٰ سے کہنا) کی تربیت دینا ضروری ہے تاکہ یہ سیکھا جا سکے کہ سماجی اثرات کے ساتھ براہ راست طور پر کیسے نمٹا جاسکتا ہے۔ اس سبق میں طلباء مستقبل میں امکانی خطرناک صورت حال سے نمٹنے کی خاطر اپنے آپ کو تیار کرنا اور اس کی مشق کرنا سیکھیں گے۔

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

- ان حالات کی نشاندہی کریں گے جب وہ پُراعتماد (assertive) ہوتے ہیں۔
- پُراعتماد تاثرات کی مثال اکٹھی کریں گے اور پیش کریں گے۔
- یہ سیکھیں گے کہ اپنے حقوق کے لیے کیسے کھڑے ہوتے ہیں؟
- دیگر لوگوں کے حقوق اور ان کی رائے کا احترام کریں گے۔

درکار ساز و سامان

- اُستاد کی رہنمائی میں بحث کا جائزہ لیں
- گروپوں میں ایک مختصر کردار ادا کرنے کی تیاری کے لیے مناسب جگہ

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

سبق کے لیے رہنمائی کی خاطر حصہ نمبر 3 میں دی گئی کردار ادا کرنے کی ہدایات پڑھیں۔

افتتاحیہ (10 منٹ)

گذشتہ سبق ''اپنے بارے میں اظہار کریں'' پر مختصر نظر ثانی کے بعد اس سبق کا آغاز کریں۔ کیا طلباء نے گذشتہ ہفتے اپنی روز مرہ زندگیوں میں لفظی اور غیر لفظی اظہار کی مختلف اقسام کی نشاندہی کی؟ کیا ایسے سوالات موجود ہیں جن کا آج یا اگلے سبق میں جواب دیا جانا ضروری ہے؟ بحث میں زیادہ دور نہ نکل جائیں لیکن اپنی توجہ طلباء کی فیڈ بیک پر مرکوز رکھیں۔

استاد کی رہنمائی پر مبنی بحث و مباحثہ

1. یہ وضاحت کریں کہ اگر آپ کوئی رائے یا اعتقاد رکھتے ہیں تو اس کا گروپ میں اظہار کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ ہر گروپ میں ایسے لوگ ہوتے ہیں جو دوسروں کے طرز عمل پر اثر انداز ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ منشیات کے استعمال کو روکنے میں مؤثر پُراعتمادی سیکھنا ایک اہم ضرورت ہے۔ پُراعتماد ہونے کا یہ مطلب بھی ہوسکتا ہے کہ آپ نہ صرف اپنے ساتھیوں کے دباؤ کا مقابلہ کرتے ہیں بلکہ عام پائے جانے والے تصورات (مثلاً اشتہارات) کے خلاف بھی اپنے مؤقف پر قائم رہتے ہیں۔ پُراعتماد ہونے کے لیے اپنی رائے یا اعتقاد پر قائم رہنا ضروری ہوتا ہے۔ آپ کی پُراعتمادی کا یہ مطلب نہیں ہے کہ کوئی اختلاف رائے پیدا نہیں ہوگی۔
2. ہر شخص پُراعتماد ہونے کے لحاظ سے دوسرے شخص سے مختلف ہوتا ہے۔ یقیناً ایسی مختلف صورت حال درپیش آتی ہیں جب آپ پُراعتماد ہوتے ہیں۔ آیئے ایک مثال پر غور کرتے ہیں: آپ کی چھوٹی بہن آپ کے کمرے میں آتی ہے اور کھیلنے کے لیے کوئی چیز ڈھونڈنا شروع کر دیتی ہے، اس سے آپ کو غصہ آتا ہے کیونکہ آپ اپنے ہوم ورک پر توجہ دینے کی کوشش کر رہے ہیں۔ آپ اسے کیا کہیں گے؟ کیا آپ ایسا ہی ردعمل اپنے والدین کو بھی دکھائیں گے؟
3. دوسری مثال پر غور کیجیے: آپ کا ایک گہرا دوست کلاس میں اہم نکات نوٹ کرنے کے لیے کبھی بھی اپنے پاس قلم نہیں رکھتا۔ وہ ہمیشہ آپ سے قلم ادھار لیتا ہے۔ اگر سبق کے اختتام پر قلم آپ کو واپس کر دیا جاتا تو کوئی مسئلہ نہ ہوتا۔ لیکن قلم واپس نہ کیے جانے کی وجہ سے آپ مستقبل میں اپنے دوست کو قلم ادھار نہیں دینا چاہتے۔ اس کے باوجود آپ اس کے جذبات کو ٹھیس نہیں پہنچانا چاہتے۔ اگر آپ کا دوست دوبارہ قلم طلب کرتا ہے تو آپ اسے کیا کہیں گے؟ کیا آپ کی بہن سے متعلق مثال کے مقابلہ میں اس صورت حال میں آپ کے لیے پُراعتماد ہونا آسان ہے۔

سبق نمبر 7

اہم سرگرمیاں (35 منٹ)

1. میں کب پُر اعتماد ہوتا ہوں؟

طلباء کو ہدایت دیں کہ وہ ''منشیات سے بچاؤ کے پروگرام'' کی ورک بک میں ''میں کب پُر اعتماد ہوتا ہوں'' کی سرگرمی میں ایسی صورتحال تحریر کریں جب وہ پُر اعتماد ہوتے ہیں۔ یہ غور کریں کہ کن لوگوں کے ساتھ (مثلاً اجنبیوں، والدین، اساتذہ، بہن بھائیوں)، کن حالات میں (مثلاً سپورٹس ٹیم میں، گھر میں، سکول میں، شناسا اور غیر شناسا ماحول میں)، وہ کیسا محسوس کرتے ہیں (مثلاً خود اعتماد، نڈر، مطمئن)۔

2. انکار کے بیانات کی مشق

اس سرگرمی میں مدد حاصل کرنے کے لیے ''منشیات سے بچاؤ کے پروگرام'' کی ورک بک میں دی گئی مثالوں کی فہرست دیکھیں۔

استاد کی رہنمائی میں بحث مباحثہ: پُر اعتماد ہونے سے ہمیشہ یہ مراد نہیں کہ کوئی اختلاف رائے پیدا نہیں ہوگی۔ تاہم بعض اوقات آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کو لازمی کھڑا ہونا چاہیے اور کسی صورتحال کا منفی جواب دینا چاہیے۔ ایسی چند مثالیں ملاحظہ کیجیے جو ایسی صورت حال سے متعلق ہیں جن کا آپ کو سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ''منشیات سے بچاؤ کے پروگرام'' کی عملی کتاب میں انکار کی ایسی مثالیں فراہم کی گئی ہیں جن کا مقصد تصادم کو کم سے کم کرنا ہے۔ ان سے نہ صرف آپ کو اپنی اصل بات کہنے میں مدد ملتی ہے بلکہ اپنے دوستوں کے سامنے اچھا نظر آنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ یہ احتیاط کیجیے کہ طلباء کی ثقافت اور طرز زندگی سے قریب رہا جائے۔

ابتدائی سرگرمی میں سے مثالوں کا مختصر جائزہ لیجیے اور شروع کرنے سے قبل ''بہن کے کمرے میں آنے'' اور ''دوست کا پین طلب کرنے'' جیسے منظر ناموں کے لیے پُر اعتماد جواب اُجاگر کریں۔

طلباء کو مندرجہ ذیل صورت حال کی ایک ایسی مثال کے ذریعہ کام کرنے کے لیے پانچ طلباء کے گروپوں میں تقسیم کیجیے جس میں پُر اعتماد جواب دینا ضروری ہو۔ ذاتی نقطہ نظر کے لیے کھڑا ہونے کی ضرورت کی خاطر صورتحال ''روزمرہ زندگی'' سے متعلق ہونی چاہئیں۔ پانچ مختلف صورتحال کے مطالعے کے لیے کچھ وقت دیں اور طلباء کو کہیں کہ وہ دیگر متعلقہ مثالیں پیش کریں۔

1. آپ گرمیوں کی تعطیلات میں لڑکوں کے سکول کے کیمپ میں ہیں جہاں آپ کا صرف ایک دوست موجود ہے۔ آپ اور آپ کا دوست سگریٹ نوشی نہیں کرتا۔ آپ کے کیمپ میں دو دیگر ساتھی، جن کی آپ سے تھوڑی دیر قبل ملاقات ہوئی ہے، آپ کو سگریٹ کی پیشکش کرتے ہیں۔ آپ سگریٹ نوشی نہیں کرنا چاہتے۔
2. آپ گھر میں ہیں اور آپ کے والدین گھر سے باہر گئے ہیں۔ انہیں معلوم ہے کہ آپ کے چند دوست گھر پر ڈی وی ڈی دیکھنے کے لیے آئیں گے۔ ان دوستوں میں سے ایک دوست کے پاس سگریٹ ہیں اور وہ آپ کو سگریٹ پینے کی دعوت دیتا ہے۔ مگر آپ نہیں چاہتے کہ آپ کے گھر پر کوئی سگریٹ نوشی کرے۔
3. آپ ایک لڑکی ہیں اور ایک سہیلی کے بھائی کی شادی میں گئی ہیں۔ آپ کی سہیلی باقی رشتہ داروں اور شادی کی رسومات میں مصروف ہے۔ آپ شادی کے فنکشن میں تنہائی محسوس کر رہی ہیں۔ دولہا کے دوست آپ کے ساتھ گپ شپ لگانے کی کوشش کرتے ہیں لیکن آپ کو ان میں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔
4. آپ کے ایک اچھے دوست کو اپنے کلاس فیلو سے ادھار لیے گئے 2000 روپے واپس ادا کرنے کے لیے رقم کی ضرورت ہے۔ وہ آپ سے اُدھار طلب کرتا ہے۔ آپ کو معلوم ہے کہ وہ آپ کو رقم واپس نہیں کرے گا کیونکہ وہ کئی دیگر دوستوں کے ساتھ بھی ایسا کر چکا ہے۔ اس لیے آپ اسے اپنے مشکل سے جمع کیے ہوئے 2000 روپے دینے سے ہچکچاتے ہیں۔
5. ایک سکول ٹرپ کے دوران کسی بڑے شہر میں آپ کے پاس دو گھنٹوں کا فالتو وقت ہے۔ گروپ میں آپ کا صرف ایک گہرا دوست ہے۔ آپ میں سے ہر ایک کے پاس 1000 روپے جیب خرچ ہے۔ گروپ میں سے ایک فرد اس وقت کو تفریحی پارک میں گذارنے کی تجویز دیتا ہے۔ جبکہ آپ چاہتے ہیں کہ یہ وقت کچھ چیزیں خریدنے کے لیے سٹورز میں گزارا جائے۔

سبق نمبر 7

گروپ سے کہیں کہ وہ ان میں سے ایک صورت حال کا انتخاب کرے یا کوئی نئی صورت حال تخلیق کرے۔ گروپ ارکان اپنے کردار بانٹ لیتے ہیں اور وہ پُر اعتماد جواب دینے نیز دوسرے لوگوں کی خواہش کا احترام کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ ایسا طریقہ ڈھونڈتے ہیں جو ممکنہ حد تک مستند اور 'فطری' ہو۔ ہر گروپ اپنے گروپ کی جانب سے منتخب کردہ صورت حال کے بارے میں پُر اعتماد جوابات کی مشق کرے گا۔

اس سرگرمی کے دوران تیار کردہ پُر اعتماد جوابات تختہ سیاہ پر تحریر کیے جائیں گے اور ان پر نظر ثانی کی جائے گی۔

متبادل طریقہ: وقت اور کردار ادا کرنے کے لحاظ سے طلباء کی کمزور صلاحیتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے یہ منظر نامے طلباء کے سامنے ادا بھی کیے جاسکتے ہیں۔

3. انفرادی عمل

طلباء سے کہیں کہ وہ اپنی منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی ورک بکس میں درج ذیل جملے 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 ....

اختتامیہ (2 منٹ)

یہ وضاحت کیجیے کہ ہر شخص کو پُر اعتماد بننے کی مشق کرنے اور پُر اعتماد جواب دینا سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ سیکھنے کے اس عمل کو بہتر بنانے کے لیے عملی زندگی ایک بہترین موقع ہے۔ طلباء سے کہیں کہ وہ آنے والے ایام میں پیش آنے والی بعض حقیقی صورت حال میں پُر اعتماد جوابات دینے کی کوشش کریں۔

خلاصہ

1. ایسی صورت حال کی نشاندہی کی جائے گی جن میں کسی فرد کو پُر اعتماد ہونا پڑتا ہے۔
2. پُر اعتماد انکاری جوابات کی مثالیں پیش کی جائیں گی۔
3. پانچ طلباء پر مشتمل گروپوں میں تقسیم کریں، ہر گروپ ایک صورت حال کا انتخاب کرے گا اور مختلف پُر اعتماد جوابات دیتے ہوئے دو بہترین جوابات منتخب کرے گا۔
4. ہر گروپ تختہ سیاہ پر پُر اعتما جواب تحریر کرنے کے ذریعہ اپنی کارکردگی کا مظاہرہ کرے گا۔ (آپشن :طلباء کی صلاحیتوں اور وقت کے مطابق، کلاس کے لیے ایک منظر نامہ (scenario) پیش کریں)۔
5. انفرادی عمل / سوچ بچار

سبق نمبر 8

ہر دلعزیز شخصیت بننا

سبق سے متعلق چند معلومات

دوستانہ تعلقات قائم کرنے اور قائم رکھنے کے قابل ہونا، ہماری ذہنی اور سماجی بہبود کے لیے انتہائی اہمیت کا حامل ہوسکتا ہے۔ نوجوان اکثر ایسے لوگوں (خصوصاً اپنے ہم عمر ساتھیوں) جن کے ساتھ وہ تعلقات قائم کرنا چاہتے ہیں، کے پاس جانے اور اُن کے ساتھ ابتدائی رابطہ قائم کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔ مزید برآں اکثر اوقات وہ تعریف کرنے یا سننے میں بھی پریشانی محسوس کرتے ہیں۔

یہ سبق باہمی رابطہ کی مہارتوں (interpersonal skills) کی مشق کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ مثال کے طور پر طلباء یہ مشق کر سکتے ہیں کہ کسی پارٹی میں موجود لوگوں کے پاس جا کر اُن کے ساتھ گفتگو کا آغاز کیسے کیا جائے؟ کسی نئے ماحول میں اعتماد کیسے محسوس کیا جائے اور اپنی پریشانی پر کیسے قابو پایا جائے؟

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

- یہ تجربہ کریں گے کہ دوسرے لوگوں کے ساتھ کیسے رابطہ قائم کیا جائے۔
- دوسرے لوگوں کی خوبیوں کی شناخت کریں گے اور سراہیں گے۔ (مثبت رائے)
- مثبت رائے قبول کرنا سیکھیں گے۔
- اپنے آپ کو دوسروں کے سامنے پیش کرنے کے لفظی اور غیر لفظی طریقوں کی مشق کریں گے اور ان طریقوں کی عکاسی کریں گے۔

درکار ساز وسامان

- ہر طالبعلم اور استاد کے لیے موٹے کاغذ (کارڈ بورڈ) کی ایک ایک شیٹ
- کاغذ کو شرٹ کے پیچھے چسپاں کرنے کے لیے سیفٹی پن یا ٹیپ
- رول پلے کے لیے ہدایات / صورتحال پر مشتمل کارڈز

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

- صفحہ نمبر 49 منسلکہ میں کردار ادا کرنے پر معلومات کا پیشگی مطالعہ۔
- یاد رکھیں کہ اس سبق کا مقصد طلباء کو محسوس ہونے والے ان کے ''شرمیلے پن'' اور پریشانی کا سامنا کرنے میں مدد دینا ہے۔ ہوسکتا ہے وہ کردار ادا کرنے کے مرحلے میں شرکت کرنے سے ہچکچاہٹ محسوس کریں مگر آپ یقیناً انہیں ایسا کرنے کے لیے قائل کر سکتے ہیں یا ایسے طریقے ڈھونڈ سکتے ہیں کہ وہ سرگرم طور پر شریک ہوسکیں۔

افتتاحیہ (5 منٹ)

پراعتماد ہونے سے متعلق گذشتہ سبق کے اعادہ سے آغاز کریں۔ کیا آپ نے گذشتہ ہفتے اس بارے میں سوچا تھا؟ کیا آپ کو پُراعتماد رویے یا مناسب طور پر انکار کرنے کی مشق کا مزید کوئی موقع ملا؟ کیا اس کے علاوہ آپ کوئی اور بات کہنا چاہتے ہیں؟

اس بات کی وضاحت کریں کہ آج کے سبق میں بھی ہم پراعتماد بننے اور دوسروں کے ساتھ ابلاغ (گفتگو) کرنے کا تفصیلی ذکر کریں گے۔ اگر ہم دوست بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں کسی نہ کسی سے بات چیت کا آغاز کرنا ہوگا۔ بعض اوقات یہ اتنا آسان نہیں ہوتا۔

طلباء کے ساتھ ایسے مقامات کے بارے میں سوچ بچار کریں جہاں پر آپ کی ملاقات لوگوں کے ساتھ ہوسکتی ہے۔ آپ اُن لوگوں کو جاننے کے لیے کیا کریں گے؟

اہم سرگرمیاں (25 منٹ)

کلاس اس بات کا تجربہ کرنے کے لیے کہ پہلی ملاقات اور واقفیت پیدا کرنے میں کیا چیز اہم ہوتی ہے، ایک ڈرامہ تیار کرے گی۔
جب طلباء لوگوں کے ساتھ واقفیت پیدا کرنے کے چند طریقوں کی نشاندہی کر لیں تو اس کے بعد کلاس ایک رول پلے میں ان طریقوں کو آزمائے گی۔

ڈرامہ - مرحلہ وار عمل

پہلا مرحلہ: ڈرامہ (رول پلے) کی ترکیب متعارف کروائیں (جیسا کہ اس مینوئل کے حصہ نمبر 3 میں بیان کیا گیا ہے)۔ آپ اس بات پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں کہ اس پریشانی کو ختم کرنے کے لیے جسے لوگ کسی نئے رویہ کا سامنا کرنے میں محسوس کرتے ہیں یہ موقع بہترین ہے۔

دوسرا مرحلہ: پیش کی جانے والی صورت حال بیان کریں۔ یہ پہلی سرگرمی میں استعمال کی جانے والی صورتحال ہوسکتی ہے یا آپ عملی کتاب میں سے کوئی صورت حال منتخب کر سکتے ہیں۔

سبق نمبر 8

تیسرا مرحلہ: اداکاروں اور معاونت کرنے والے گروپوں (support groups) کو کردار سونپیں۔

طلباء سے کہیں کہ وہ اپنے کردار تیار کرنے میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ رول پلے کارڈز پر ایک فعال (active) حصہ ہے (وہ طالبعلم جو کسی شخص سے واقفیت پیدا کرنے کی کوشش کر رہا ہے) اور ایک غیر فعال (passive) حصہ (وہ شخص جس کے ساتھ واقفیت پیدا کی جا رہی ہے)۔

دو طلباء اس صورت حال کے مطابق کردار ادا کریں گے۔ ہر طالب علم کے تین یا چار کلاس فیلو کردار ادا کرنے کے حوالے سے اس کی معاون گروپ کے طور پر مدد کریں گے۔ یعنی چند خیالات پیش کریں گے کہ اسے کس طرح کا ردعمل ظاہر کرنا چاہیے، وہ کیا بات کر سکتا ہے وغیرہ۔

چوتھا مرحلہ: ''حاضرین'' کو ہدایت کریں کہ وہ رول پلے کا مشاہدہ کریں اور خاص طور پر اس بات کا مشاہدہ کریں کہ دونوں اداکار آپس میں کس طرح بات چیت کرتے ہیں۔ رویے کے مختلف پہلوؤں کا جائزہ لیا جا سکتا ہے (مثلاً آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنا، جسمانی حرکات، کھڑا ہونے کا انداز، آواز، اونچی آواز میں بات کرنا)۔ کلاس کو یاد دہانی کروائیں کہ متعلقہ رول پلے میں شرکت کر کے اُن کے ہم جماعت بہت حوصلے کا مظاہرہ کر رہے ہیں لہٰذا انہیں بھی بطور حاضرین معاون ہونا چاہیے۔ حاضرین کے لیے قواعد (مثلاً ہنسنا منع ہے) کی یاد دہانی کروائی جا سکتی ہے۔

پانچواں مرحلہ: رول پلے کا پہلا راؤنڈ اور سوچ بچار۔ دونوں اداکاروں سے چند منٹ تک صورت حال کا کردار ادا کروائیں۔ اس کے بعد اداکار، رول پلے کے دوران اپنا تجربہ اور احساسات بیان کریں۔ حاضرین اس بارے میں اپنی رائے دیں کہ کون سے کام اچھے طریقے سے کیے گئے۔

رول پلے کے بارے میں رائے کے ضمن میں درج ذیل سوالات استعمال کیے جا سکتے ہیں:

فعال (active) اداکار کے لیے 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 (passive) اداکار کے لیے 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 ادا 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، آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنے اور بناوٹی پن کے حوالے سے کیا مشاہدہ کیا؟

چھٹا مرحلہ: رول پلے کے اگلے راؤنڈ کی منصوبہ بندی:
فیڈ بیک کے عمل سے رول پلے کی اگلی باری کے لیے ایک یا دو ٹھوس تجاویز حاصل کی جائیں اور اداکاروں کو ایک اور موقع فراہم کیا جائے۔

پانچواں اور چھٹا مرحلہ اتنی مرتبہ دہرایا جا سکتا ہے جتنا ضرورت ہو یا ممکن ہو (تا وقتیکہ اداکار اور حاضرین نتیجے سے مطمئن نہ ہو جائیں)۔

رول پلے میں ادا کیے گئے مشق کردہ رویے کو عملی زندگی میں اپنانے پر بحث کریں۔

سبق نمبر 8

اختتامیہ (20منٹ)

تعریفی کلمات کہنا یا سننا

آپشن نمبر 1

تمام طلباء اور اُستاد ایک ایک موٹا کاغذ لے کر اپنی کمر پر لگائیں۔ ہر فرد کلاس کا چکر لگائے اور دوسرے طالب علم کی کمر پر لگے ہوئے کاغذ پر ایک تعریفی جملہ لکھے۔ ہر طالب علم کم از کم 2 تا 3 تعریفی جملے لکھوائے۔

اس مشق کے بعد طلباء اپنے طور پر اپنے کلاس فیلوز کے دیئے تعریفی جملے پڑھیں۔ طلباء مختصراً رپورٹ کریں کہ تعریفی جملے لکھتے اور وصول کرتے ہوئے انہوں نے کیسا محسوس کیا۔

نوٹ: یہ یقینی بنائیں کہ تمام طلباء کی پشتوں پر چند تعریفی کلمات تحریر ہوں۔ اُستاد ہونے کے ناطے آپ بھی شرکت کریں مگر آپ کے پاس ہر ایک طالب علم کے کاغذ پر لکھنے کا وقت نہیں ہوگا۔ نظر میں رکھیں کہ کون سا طالبعلم سست انداز (passively) میں کھڑا ہے اور فوراً دوسرے طلباء سے کہیں کہ وہ جائیں اور ایسے طلباء کے کارڈز پر تعریفی کلمات لکھیں۔

آپشن نمبر 2

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ اعلیٰ سیکیورٹی کی بناء پر کلاس روم ایسی سرگرمی کے لیے موزوں نہیں ہے تو آپ اسے مختلف طریقے سے ترتیب دے سکتے ہیں۔ آپشن نمبر 2 ایسی صورت حال میں بھی کام آسکتی ہے جب آپ کے پاس وقت کی قلت ہو۔ طلباء اپنی پشتوں پر کارڈز کے ساتھ چار کی تعداد میں چھوٹے دائروں میں کھڑے ہوں۔ انہیں متعلقہ مواد کے حوالے سے وہی ہدایات دیں جو آپشن نمبر 1 میں دی گئی تھیں۔ اپنے دائرہ میں وہ اس وقت تک اپنی جگہ بدلتے رہیں جب تک ہر کارڈ پر تین تعریفی کلمات پورے نہ ہو جائیں۔

طلباء کو مشورہ دیں کہ وہ ان کارڈز کو اپنی ورک بک میں منسلک کر دیں اور گھر میں دکھانے کے لیے ساتھ لے جائیں۔

اختتامی سوالات: تعریفی کلمات لکھنے اور موصول کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟ آپ کو کیا مشکلات پیش آئیں؟ آپ نے جو تعریفی کلمات موصول کیے ان کے بارے میں آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟

خلاصہ

1. کلاس ایک رول پلے کے ذریعہ یہ مشق کرے کہ دوسرے لوگوں کے ساتھ واقفیت کس طرح پیدا کی جائے۔
2. جب ہم دوسروں کے ساتھ رابطہ قائم کرتے ہیں تو ہمارے کیا احساسات ہوتے ہیں اس بارے میں اُستاد کی رہنمائی میں بحث مباحثہ۔
3. طلباء کا اپنے کلاس فیلوز کو مثبت فیڈ بیک دینا اور وصول کرنا۔

سبق نمبر 9

منشیات - باخبر ہوں!

سبق سے متعلق چند معلومات

آپ کے طلباء اوران کے ہم عمر دوسرے افراد کی پہنچ میں صرف سگریٹ ہی نہیں بلکہ دوسری منشیات بھی ہوتی ہیں۔ نابالغ جب 12 سال کی عمر سے آگے آغازِ شباب میں داخل ہوتے ہیں تو چرس اور ایکسٹیسی (Ecstasy) کی طرح کی مختلف قسم کی منشیات ان کی پہنچ میں آجاتی ہیں۔ نیند آور گولیاں یا متحرک کرنے والی ادویات بھی منشیات میں شامل ہیں۔ منشیات کی ہر قسم کے استعمال کے بارے میں تفصیلی معلومات کی فراہمی ممکن نہیں لیکن طلباء کو یہ تربیت ضرور دی جانی چاہیے کہ منشیات کے متعلق معلومات اور ان کے نقصانات سے وہ کس طرح بہتر طور پر آگاہ رہیں، اِس سبق کا یہی مقصد ہے۔

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

- یہ جان سکیں گے کہ منشیات کے اِستعمال کے کیا کیا نقصانات اور خطرات ہیں۔
- مختلف قسم کی منشیات کے متعلق معلومات کی سبقی مشق کریں گے۔

درکار ساز و سامان

- منشیات کے متعلق ضمیمے میں دیئے گئے معلوماتی صفحات اور سوالات پہلے سے پڑھ لیں۔
- چھپے ہوئے یا فوٹو کاپی شدہ سوالاتی کارڈز تیار رکھیں۔
- ایک آسان حسابی سوال کی مدد سے کلاس کو دو دو طلباء میں تقسیم کریں۔

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

آپ ان معلوماتی اسباق اور سوالات کے کارڈز کو اپنی سمجھ بوجھ کے مطابق فوٹو کاپیاں کرنے کے لیے الگ کرلیں۔ اس سلسلے میں آسانی کے لیے ہم نے مختلف منشیات کے لیے کارڈز پر مختلف رنگ استعمال کیے ہیں۔ آپ یہ بھی چیک کر سکتے ہیں کہ طلباء نے کسی مخصوص نشہ آور شے کے متعلق پچھلے کسی سبق میں سوالات تو نہیں پوچھے ہیں۔ بعض عنوانات کو انسانی جسم کے متعلق اسباق کے ساتھ بھی ملایا جاسکتا ہے۔

اس سبق میں استاد کی حیثیت سے آپ کا کردار زیادہ نمایاں نہیں ہے۔ اس سبق کا مقصد یہ ہے کہ چھوٹے گروپوں میں طلباء، کارڈز میں دیئے گئے سوالات اور جوابات کے بارے میں گفتگو کریں۔

اِس مینوئل میں آپ کو ہر عنوان کے بعد ''بحث مباحثے کے لیے نکات'' ملیں گے۔ یہ نکات کارڈز پر تحریر نہیں ہیں بلکہ اِن کا مقصد مشق کے درمیان یا بعد میں مباحثے کا آغاز کرنے کے لیے آپ کو اشارے فراہم کرنا ہے۔

معلومات میں حیاتیاتی (biological) اور جسمانی (physical) معاملات بھی شامل ہیں لیکن یہ تفصیلی نہیں ہیں۔ مشق کے عمل کے دوران آپ طلباء کی توجہ منشیات کے سماجی اثرات، منشیات سے متعلق غلط تصورات (مثلاً منشیات استعمال کرنے سے کوئی دلکش نہیں بن جاتا) اور جمالیاتی اثرات (aesthetic effects) کی جانب بھی مبذول کرواسکتے ہیں۔ آپ اپنے طلباء بتائیں کہ وہ ان منشیات کے فوری اور عارضی فوائد کی طرف دھیان نہ دیں بلکہ ان کے دُور رس منفی اور مہلک اثرات پر نظر رکھیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنے طلباء کے اس بارے میں نقطہ نظر پر بھی توجہ دیں۔

افتتاحیہ (5 منٹ)

حساب کے ایک آسان سوال کی مدد سے دو دو طلباء میں سوالات کے کارڈز تقسیم کریں۔ ایک جیسے جواب والے طلباء کا ایک جوڑا بن جائے گا۔ مثلاً 12-8 اور 100:254 کا ایک جوڑا بن جائے گا، 46+98 اور 12x12 کا دوسرا جوڑا بن جائے گا۔ اگر آپ نے دو مختلف رنگوں میں کارڈ تیار کیے ہیں تو اس طرح خودبخود طلباء کی جوڑیاں بن جائیں گی مثلاً سرخ رنگ کے کارڈ والی 14 جوڑیاں۔

اہم سرگرمیاں (35 منٹ)

منشیات سے متعلق سوالات

طلباء کا ہر سرخ جوڑا، نیلے رنگ کے جوڑے کے ساتھ مل جائے گا اور یہ چاروں طلباء ایک جگہ اکٹھے بیٹھ جائیں گے۔ آپ کے اشارے پر پہلا سرخ جوڑا کارڈ سے اپنا سوال پڑھ کر نیلے رنگ کے جوڑے سے پوچھے گا۔ نیلے رنگ کا جوڑا تھوڑی دیر سوچنے کے بعد سرخ جوڑے کو جواب دے گا۔ اگر یہ جواب درست ہوا تو نہیں ایک نمبر مل جائے گا۔ اس کے بعد وہ چاروں طلباء اس بات پر بحث کریں گے کہ یہ جواب کیوں درست ہے۔ آپ کا اگلا اشارہ ملنے پر نیلا جوڑا سوال پوچھے گا اور اس طرح گروپ میں تمام چھ کارڈز مکمل ہوجانے تک یہ عمل جاری رہے گا۔

سبق نمبر 9

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ یہ عمل ٹھیک چل رہا ہے تو پھر آپ طلباء کو ان کی رفتار سے کام کرنے دیں اور سوال کرنے کی باری آنے پر کوئی اشارہ نہ دیں۔اس سے نہ صرف ایک پرسکون ماحول پیدا ہوگا بلکہ جوابات پر بحث بھی مختصر ہوگی۔

آپ جوڑوں کو تین کارڈز سے زیادہ بھی دے سکتے ہیں۔کیونکہ وہی سوال مختلف گروپوں سے بھی کیا جاسکتا ہے۔ یا آپ گروپوں کو آپس میں کارڈز کا تبادلہ کرنے کا مشورہ بھی دے سکتے ہیں۔

سکورز اور طریقہ کار

یہ پوچھیں کہ کون سے جوڑے تین، دو، ایک یا کوئی بھی نمبر حاصل نہیں کر پائے اور ان جوڑوں سے یہ بھی پوچھیں کہ ان کے جوابات کے درست یا غلط ہونے کی کیا وجہ تھی۔

کس قسم کی معلومات تلاش کرنا آسان ہے؟
آپ کہاں سے معلومات تلاش کر سکتے ہیں؟
کس قسم کے سوالات اور جوابات نے آپ کو حیران کیا؟

اختتامیہ (10 منٹ)

طلباء سے کہیں کہ وہ جوابات پر مشتمل کارڈز کو کلاس روم کی دیوار پر آویزاں کریں۔

بعض ایسے مشترکہ احساسات یا حقائق کی نشاندہی کریں جن میں طلباء نے کچھ سیکھا ہو۔مثلاً

- ادویات بھی منشیات ہوتی ہیں۔
- مجھے بالکل معلوم نہیں تھا لیکن بعض دفعہ میرا خیال درست نہیں تھا۔
- قلیل المدت، طویل المدت اور غیر متوقع اثرات ہوتے ہیں۔

خلاصہ

1. ایک کھیل کی مدد سے طلباء جوڑیاں (pairs) بنائیں گے اور بعد میں چار چار طلباء پر مشتمل گروپ بنائیں گے۔
2. چھوٹے گروپوں میں کارڈز کی مدد سے سوالات پوچھیں گے اور ان کے جوابات دیں گے۔
3. گروپ کی صورت میں کام کرنے کے لیے استاد کی رہنمائی میں بحث کی جائے گی۔

سبق نمبر 10

مختلف صورتوں اور کیفیات سے نمٹنے کی صلاحیتیں

سبق سے متعلق چند معلومات

نوجوان یہ سمجھتے ہیں کہ شاید نشہ آور اشیاء کے استعمال سے انہیں اپنے ساتھیوں میں قبولیت اور پذیرائی حاصل ہوگی یا انہیں اپنے گھریلو اور سکول کے مسائل حل کرنے میں مدد ملے گی حالانکہ منشیات کے استعمال سے ان کی اپنے ذاتی اور تعلیمی مسائل حل کرنے اور ان سے نمٹنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ اِس سبق کے ذریعے طلباء کو ان صحت مندانہ حکمت عملیوں سے آگاہی حاصل ہوگی جن کی مدد سے وہ مستقبل میں مشکل حالات کا سامنا کرنے کے قابل ہوسکیں گے۔ ان ناخوشگوار احساسات سے نمٹنے میں کوئی ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں جو اس سبق میں بیان کی گئی جاوید کی کہانی کے باعث پیدا ہوسکتے ہیں۔ اس کہانی سے ابھرنے والے منفی احساسات پر گفتگو کرنے میں بھی ہچکچاہٹ نہ دکھائیں تاہم طلباء جن منفی احساسات کے متعلق گفتگو کریں، ان کے بارے میں بہت محتاط ہوکر جواب دیں اور تفصیل میں نہ جائیں۔ تاہم اگر ضروری ہوتو کسی مسئلے پر کسی بھی طالب علم کے ساتھ نجی طور پر گفتگو کی جاسکتی ہے۔

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

- مسائل سے نمٹنے کی صحت مندانہ حکمت عملیوں سے آگاہی حاصل کریں گے۔
- مضبوط اور کمزور ذاتی خصوصیات پر سوچ بچار کریں گے۔
- انہیں یہ آگاہی حاصل ہوگی کہ منفی جذبات غلط یا خطرناک نہیں ہوتے۔
- کمزوریوں اور مسائل کے ساتھ تعمیری طریقے سے نمٹیں گے۔

درکار ساز وسامان

- جاوید کی کہانی
- منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی عملی کتابیں

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

آپ اپنے ساتھی اساتذہ سے بھی مدد لے سکتے ہیں اور ان کے ساتھ مل کر اس سبق کی مشق کے کام کی نگرانی کرسکتے ہیں۔

افتتاحیہ (5 منٹ)

سبق کا آغاز منشیات کے متعلق مختصر جائزے سے کریں اور ان سوالات کے بارے میں پوچھیں جن کے جوابات طلباء کو نہ ملے ہوں۔ لمبی بحث میں پڑے بغیر طلباء سے ان کی رائے حاصل کریں۔

اہم سرگرمیاں (45 منٹ)

1. مسائل سے نمٹنے کے طریقے

استاد کی رہنمائی میں بحث مباحثہ

1. مسائل سے نمٹنے کے لیے لوگوں کی طرف سے اختیار کی جانے والی صحت مندانہ اور غیر صحت مندانہ حکمت عملیوں کے بارے میں ایک رہنما مباحثہ شروع کرائیں۔ طلباء کو بتائیں کہ نشہ آور چیزوں سے ازخود علاج کرنا ایک غیر صحت مندانہ حکمت عملی ہے اور لوگ اسے اپنے مسائل کو بھول جانے یا ان کے حل میں تاخیر پیدا کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ مباحثے میں رہنمائی کے لیے درج ذیل عبارتیں استعمال کریں۔

2. ہم جاوید کی کہانی شروع کرنے سے پہلے اس بات پر سوچ بچار کریں گے کہ مسائل سے نمٹنے (coping) کے کیا معنی ہیں اور نمٹنے کی چند مثالوں کی نشاندہی کریں گے۔ کلاس کو اس لفظ کی تعریف سوچنے کا موقع دیں۔ اس کی عام تعریف یہ ہے کہ مسائل اور مشکلات پر قابو پانے اور ان سے نمٹنے سے متعلق آگاہی حاصل کی جائے۔

3. اِس کی ایک سادہ سی مثال دیں: اچھی کرکٹ کھیلنے کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے کیا کرنا ہوگا؟ اس کا ممکنہ جواب یہ ہے کہ کرکٹ کھیلنے کی مشق کی جائے، اس سلسلے میں کسی سے مدد لی جائے یا کسی تربیت یافتہ استاد سے کرکٹ سیکھی جائے۔

سبق نمبر 10

ایک مشکل مثال یہ ہوسکتی ہے کہ ہر ہفتے سر میں درد ہونے کا کیا علاج ہے۔ اس کے ممکنہ جوابات یہ ہو سکتے ہیں کہ زیادہ آرام کیا جائے، سر درد کی گولیاں کھائی جائیں، زیادہ پانی پیا جائے یا ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔ اب ہم ان جوابات میں سے سر درد کی گولی کھانے کے معاملے کو دیکھتے ہیں۔ کیا سر میں درد نہ ہونے کے باوجود سر درد کی گولی کھانا اس مسئلے سے نمٹنے کی مؤثر حکمت عملی ہے؟

اس بارے میں آپ کا کیا خیال ہے کہ اگر کوئی شخص کہتا ہے کہ اگلے ایک گھنٹہ میں اسے سر میں درد ہوگا تو کیا ایسی صورت میں اسے سر درد کو روکنے کے لیے ابھی گولی کھا لینی چاہیے؟ کیوں نہیں؟

اِس بات کو یقینی بنائیں کہ اس موضوع پر طلباء کے ساتھ گفتگو کی جائے اور اگر طلباء اس بارے میں کوئی بات نہ کریں تو آپ کو بطور استاد اس معاملے پر گفتگو کا آغاز کرنا چاہیے۔ طلباء کو بتائیں کہ گولی سر درد کی دوا کے طور پر کھائی جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں سر درد میں مبتلا شخص کو اس مسئلہ (سر درد) سے فوری نجات مل جاتی ہے۔ اسی طرح بعض لوگ اپنے مسائل سے نمٹنے کے لیے سگریٹ کا استعمال کرتے ہیں حالانکہ ان مسائل سے نمٹنے کے متبادل طریقے موجود ہوتے ہیں۔ یہ مسائل سے نمٹنے کی ایک غیر صحت مندانہ مثال ہے۔ کیونکہ نشہ آور اشیاء کا استعمال انسانی جسم کے لیے فائدہ مند نہیں اور اکثر اوقات از خود علاج سے اصل مسئلہ یا تو تاخیر کا شکار ہو جاتا ہے یا مسئلے کی اصل وجہ نظر انداز ہو جاتی ہے۔

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کی عملی کتاب میں مسائل سے نمٹنے کے صحت مندانہ طریقوں کی مثالیں دی گئی ہیں۔ طلباء کو اُن کی عملی کتابوں میں موجود ان مثالوں کا حوالہ دیں اور انہیں بتائیں کہ یہ عمومی مثالیں ہیں۔ اگر کوئی خاص مسئلہ درپیش ہو تو مسائل سے نمٹنے کی دیگر حکمت عملیاں بھی تیار کی جا سکتی ہیں۔

2. مشکلات اور مسائل سے نمٹنا

مسائل سے نمٹنے کی ایک اور قسم آپ کی ایسی ذاتی مشکلات اور مسائل ہیں جن سے آپ کو صحت مندانہ انداز میں نمٹنا ہوتا ہے۔ شاید آپ اس بات کو پسند نہیں کریں گے کہ آپ بہت زیادہ لمبے لڑکے یا لڑکی بن جائیں لیکن اگر ایسا ہو جائے تو آپ اس حالت کو تبدیل نہیں کر سکتے اور دوبارہ چھوٹے نہیں ہو سکتے۔

آپ کو نہ صرف عارضی صورتحال سے نمٹنا ہوتا ہے مثلاً کسی چیز کا کھو جانا یا ماضی کا حصہ بن جانا، بلکہ بہت سی چیزیں ایسی بھی ہوتی ہیں جنھیں آپ تبدیل نہیں کر سکتے۔

اس کے برعکس آپ کے اندر بہت سی خوبیاں بھی موجود ہوتی ہیں۔ یہ خوبیاں آپ کو اپنی کمزوریوں سے نمٹنے میں مدد دیتی ہیں۔ تھوڑی دیر کے لیے منشیات سے بچاؤ کی عملی کتاب کو پڑھیں اور اپنی خوبیوں اور خامیوں کی نشاندہی کرنے کی کوشش کریں۔

مثالیں: یہ ورک بک میں خالی قالب (matrix) کی صورت میں موجود ہیں۔

3. جاوید کی کہانی

خامیاں	خوبیاں
شرمیلا پن	جاذبِ نظر ہونا
سیکھنے یا توجہ مرکوز کرنے میں مشکل	ملنسار ہونا
کوئی بڑا یا چھوٹا جسمانی مسئلہ	صبر کرنا
اپنے ماں یا باپ کے بارے میں نہ جاننا	خود اعتمادی
نشہ کا عادی ہونا	بات اچھی طرح سننے کی صلاحیت رکھنا
گھر پر اکثر اوقات اکیلے رہنا	بات چیت کی اچھی صلاحیت رکھنا اور اپنی بات اچھی طرح بیان کر سکنا، جسمانی طور پر چست ہونا یا کھیلوں، موسیقی اور سکول میں اچھی کارکردگی دکھانا

سبق نمبر 10

(a) کہانی پڑھیں اور دیکھیں کہ کہانی کے اہم کردار جاوید کو نئے شہر اور نئے سکول میں جاتے ہوئے کہاں کہاں مسائل سے نمٹنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔

(b) کہانی پڑھنے کے بعد طلباء کو سوالات کرنے کا موقع دیں اور اس کہانی کے متعلق طلباء کا فوری ردِعمل جاننے کی کوشش کریں (اس کہانی کے حالات و واقعات سننے کے بعد طلباء میں پیدا ہونے والے احساسات کو جاننے کی کوشش کریں) کہ

- جاوید کو نقل مکانی (move) میں کیا مشکلات نظر آ رہی ہیں؟
- اس نقل مکانی کے مثبت پہلو کیا ہو سکتے ہیں؟
- کیا جاوید کے اندر بعض ایسی خوبیاں موجود ہیں جن سے اُسے مدد مل سکے؟
- اگر جاوید والی صورت حال کا سامنا آپ کو ہوتا تو ایسی صورت میں آپ کیا کرتے؟

(c) منشیات سے بچاؤ کی عملی کتاب کو استعمال کرتے ہوئے طلباء کو تین یا چار کے گروپوں میں تقسیم کر دیں اور انہیں یہ جواب لکھنے کے لیے کہیں کہ وہ جاوید کو کیا مشورہ دینا چاہیں گے۔ اس مشورے میں عملی کتاب میں دی گئی مسائل سے نمٹنے کی صحت مندانہ حکمت عملیاں بھی شامل کی جا سکتی ہیں۔ جاوید کے لیے مشورہ لکھتے وقت طلباء کو آپس میں گفتگو کرنے اور ٹیم کے طور پر کام کرنے کا موقع دیں۔

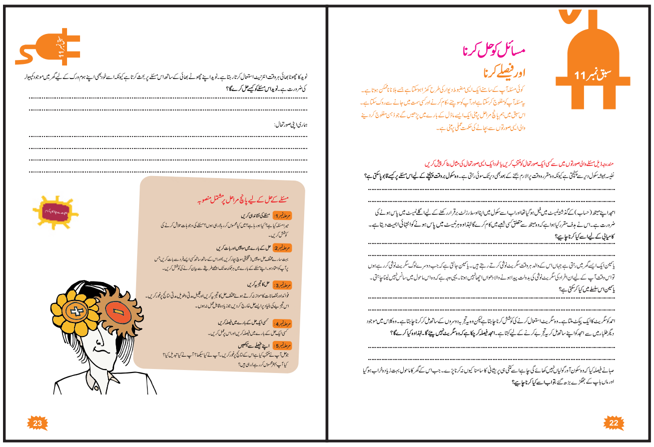
اختتامیہ (10 منٹ)

وقت دستیاب ہونے کی صورت میں طلباء کے گروپ آپس میں جوابی خطوط کا تبادلہ کریں اور دیکھیں کہ جاوید کے نام خط میں دوسرے گروپوں نے کیا لکھا ہے؟

خلاصہ

1. سننے کی مہارتوں کی مشق۔
2. مسائل سے نمٹنے کی صحت مندانہ حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال۔
3. دوسرے شہر اور سکول میں منتقل ہونے کی کہانی پڑھنا۔
4. جاوید کو مشورہ دینا کہ وہ اس صورت حال سے کس طرح نمٹے۔
5. خوبیوں اور خامیوں کو تلاش کرنا۔

سبق نمبر 11



مسائل کو حل کرنا اور فیصلے کرنا

سبق سے متعلق چند معلومات

جو نوجوان منشیات کا استعمال کرتے ہیں، ان کے اندر ایسے غیر معمولی اعتقادات (beliefs) جنم لیتے ہیں جو مسائل حل کرنے کی مہارتوں اور زندگی کے دوسرے مسائل سے نمٹنے کی مہارتوں کی راہ میں رکاوٹیں پیدا کرتے ہیں۔ اس سبق کے ذریعے طلباء پانچ مرحلوں پر مشتمل ایک ماڈل اور فرضی مثالوں کے ذریعے مسائل حل کرنے کی مشقیں کریں گے۔

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

- ذاتی مسائل حل کرنے کے ماڈل سے آگاہ ہوں گے۔
- تخلیقی سوچ کے بارے میں آگاہی حاصل کریں گے۔
- وہ یہ مشق کریں گے کہ کسی مسئلے اور مشکل کی صورت میں فوری ردعمل ظاہر کرنے کی بجائے تھوڑا سا رکیں، پرسکون رہیں اور پھر اُس مسئلے پر سوچیں۔
- وہ مختلف مسائل اور ان کے حل کے لیے مختلف طویل المدتی اور قلیل المدتی مثبت اور منفی نتائج کے بارے میں فرق کریں گے۔

درکار ساز و سامان

- ایک بڑا کاغذ جس پر پانچ مرحلوں پر مشتمل ماڈل لکھا ہوا ہو
- A4 سائز کے عام کاغذ یا گتے جو ہر ایک طالب علم کو دیے جائیں
- منشیات سے بچاؤ کی عملی کتاب

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

اس بات کو یقینی بنائیں کہ Amazon ایڈونچر کے لیے کافی جگہ (تقریباً پانچ میٹر) دستیاب ہو۔

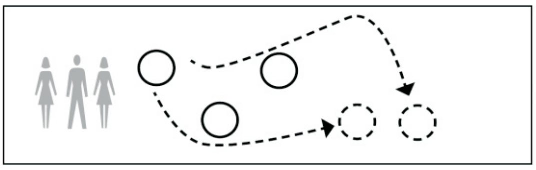
افتتاحیہ (15 منٹ)

سبق کا آغاز پچھلے سبق کے جائزے سے کریں جس میں مسائل سے نمٹنے کی صلاحیتوں کے متعلق بتایا گیا تھا۔ یہ پوچھیں کہ طلباء میں سے کسی نے گذشتہ ہفتے کے دوران اپنی روزمرہ زندگی کے کسی مسئلے سے نمٹنے کے لیے بتائی گئی صحت مندانہ حکمت عملیوں میں سے کسی ایک کا استعمال کیا ہے۔ یہ بھی دیکھیں کہ آیا ایسے سوالات ہیں جن کے جوابات آج ہی دیے جانے چاہئیں یا اس سبق کے بعد دیے جائیں۔ تفصیلی بحث میں نہ جائیں اور اپنے موضوع تک محدود رہتے ہوئے طلباء سے ان کی آراء معلوم کریں۔

1. Amazon ایڈونچر

نوٹ: یہ ایک ایسی سرگرمی ہے جس کے لیے کافی جگہ درکار ہوگی!

درکار جگہ تقریباً پانچ میٹر تک ہوسکتی ہے۔ پوری کلاس کو تین تین طلباء کے گروپوں میں تقسیم کردیں۔ یہ بات یقینی بنائیں کہ ہر طالب علم کے پاس ایک خالی کاغذ موجود ہو۔ تمام طلباء 5 میٹر کی جگہ میں ایک طرف سے چلنا شروع کریں گے۔ وہ اپنے کاغذوں کو ایک تالاب میں رکھے گئے "لکڑی کے تیرتے ہوئے تختوں" کے طور پر استعمال کریں گے اور طلباء کی یہ ٹیمیں اکٹھے چلتے ہوئے زمین کو چھوئے بغیر پانچ میٹر کا تالاب بحفاظت عبور کریں گی۔ طلباء کو دونوں پاؤں کاغذ کے ایک ٹکڑے پر رکھنے کی اجازت ہوگی۔ وہ آغاز سے لے کر اختتام تک پہنچنے کے لیے آگے پیچھے جا سکتے ہیں لیکن انہیں سوچنا ہوگا۔ اگر ٹیم کے کسی رکن نے فرش پر پاؤں رکھ دیا تو اس پوری ٹیم کو یہ مشق دہرانا پڑے گی۔



سبق نمبر 11

2. خاندانی مسئلہ

طلباء کو بٹھائیں اور انہیں ایک مخصوص صورتحال کا حل نکالنے کے لیے کہیں۔ ایک طالبِ علم موبائل فون خریدنا چاہتا ہے لیکن اُس کے والدین اُسے اس کی اجازت نہیں دیتے۔ اب اس طالب علم کو کلاس کے اندر بتائیں کہ وہ یہ مسئلہ کس طرح حل کرے اور اس کے لیے اُسے کیا اقدام کرنا چاہیے۔

اہم سرگرمی (30 منٹ)

استاد کی رہنمائی میں بحث مباحثہ

نیچے دیئے گئے ماڈل کو استعمال کرتے ہوئے مسئلہ حل کرنے کے متعلق بتائیں۔ یہ ماڈل عملی کتاب میں بھی دیا گیا ہے۔ موبائل فون کے حصول کے مسئلہ سے نمٹنے کے لیے اور Amazon ایڈونچر کے لیے ایک منظّم طریقہ کار کا مرحلہ وار اطلاق کریں۔

آپ طلباء کو مدنظر رکھتے ہوئے کوئی اور متعلقہ مثال بھی دے سکتے ہیں۔ تاہم اس بات کا خیال رکھیں کہ اگر پہلے گروپ میں کسی مسئلہ کا ذکر ہو چکا ہے اور آپ نہیں چاہتے کہ متعلقہ گروپ اور دیگر طلباء میں کوئی تنازع پیدا ہو تو بہتر یہ ہے کہ کلاس کی بجائے نجی طور پر اس مسئلے کا حل بتائیں۔

مسائل 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؟ (کلاس کو فوری ردِعمل سے دور رکھیں) اور 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 وطویل مدتی نتائج پر غور کریں۔ اس تجزیے کی بنیاد پر ایسے حل خارج کر دیں جو زیادہ قابلِ 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؟

گروہی کام

پہلے سے تقسیم شدہ تین تین طلباء کو گروپوں میں رہنے دیں۔ طلباء سے کہیں کہ وہ پانچ مرحلوں پر مشتمل ماڈل کو استعمال کرتے ہوئے دیئے گئے تین میں سے دو مسائل کا حل تلاش کریں۔ گروپ ایک ہی طرح کے مسئلہ کا حل بھی تلاش کر سکتے ہیں۔ آپ بطور اُستاد یہ نگرانی کرتے رہیں کہ آیا طلباء درست سمت میں جا رہے ہیں اور ماڈل کو درست طریقے سے استعمال کر رہے ہیں۔

مثالیں

یہ مثالیں عملی کتاب میں بھی موجود ہیں:

- آمنہ 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؟
- ندیم 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؟
- زینب ایک ایسے گھر میں رہتی ہے جہاں اس کے والد ہر وقت سگریٹ نوشی کرتے رہتے ہیں۔ زینب 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۔ زینب اس سلسلے میں کیا کر سکتی ہے؟

سبق نمبر 11

- فرحان 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 تجربہ کرنے کے لیے کہتا ہے۔ امجد فیصلہ کر چکا ہے کہ وہ سگریٹ نہیں پیئے گا۔ لہٰذا وہ کیا کرے گا؟
- عائشہ گھر کی اکلوتی بچی ہے۔ اُس سے گھر کی چابیاں گم ہوگئی ہیں جبکہ اُس کے والدین شام ساڑھے چار بجے سے پہلے گھر واپس نہیں آئیں گے۔ وہ صبح دس بجے جب سکول میں اپنی کلاس میں پڑھ رہی تھی تو اُسے یاد آیا کہ اُس کی چابیاں گم ہوگئی ہیں۔ وہ اب کیا کرے گی؟
- نجمہ نے فیصلہ کیا کہ وہ سکون آور گولیاں نہیں کھائے گی چاہے اسے کتنی ہی پریشانی کا سامنا کیوں نہ کرنا پڑے۔ جب اس کے گھر کا ماحول بہت زیادہ خراب ہوگیا اور ماں باپ کے جھگڑے بڑھ گئے، تو اب اسے کیا کرنا چاہیے؟
- علی کا چھوٹا بھائی ہر وقت انٹرنیٹ استعمال کرتا رہتا ہے۔ علی 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۔ علی اس مسئلے کو کیسے حل کرے گا؟

اگر وقت ملے تو کلاس کا جائزہ لیں اور ان سے پوچھیں کہ انہوں نے مسائل کو کس طرح حل کیا ہے۔

اختتامیہ (5 منٹ)

طلباء سے کہیں کہ وہ پانچ مرحلوں پر مشتمل تکنیک پر سکول کے اندر اور باہر مشق جاری رکھیں اور اپنی مثالیں منشیات سے بچاؤ کی عملی کتاب میں لکھتے رہیں جس میں پانچ مرحلوں کا یہ ماڈل درج ہے۔

نوٹ: جب آپ طلباء کو پانچ مرحلوں پر مشتمل اس تکنیک کی مشق کو جاری رکھنے کے لیے کہیں تو انہیں یہ بھی بتائیں کہ کلاس میں جب بھی کوئی مسئلہ درپیش ہو تو وہ اِسی طریقے کو استعمال کرتے ہوئے اس کا حل تلاش کریں۔ طلباء کو یہ بتانا بھی بہت ضروری ہے کہ یہ تکنیک ہمیشہ اور ہر جگہ فٹ نہیں ہوسکتی۔ طلباء سے کہیں کہ وہ اگلے سبق میں اس تکنیک کے استعمال کے بارے میں اپنے تجربات سے آگاہ کریں۔

خلاصہ

1. آپس میں ایک ٹیم کی طرح مل کر مسئلے کا حل تلاش کرنے کے قابل ہونا۔
2. طلباء مسائل کے حل کا پانچ مرحلوں پر مشتمل ماڈل اچھی طرح سیکھ لیں۔
3. کلاس اس ماڈل کا اطلاق کسی ایک مسئلے کے حل پر کرے (یہ اوپر بیان کیے گئے مسائل یا دیگر مسائل ہوسکتے ہیں)۔
4. چھوٹے گروپوں کی شکل میں طلباء سے اس ماڈل کی مشق کرائی جائے۔
5. طلباء، کلاس میں مختلف مسائل کے حل کے بارے میں تبادلہ خیال کریں۔

سبق نمبر 12

ہدف مقرر کرنا

سبق سے متعلق چند معلومات

نوجوان لوگوں کے لیے جو سب سے اہم چیز سیکھنے کی ضرورت ہے، وہ یہ ہے کہ وہ اپنی زندگیوں کے لیے مناسب اہداف کا تعین کس طرح کریں اور ان مقاصد کے حصول کے طریقے کس طرح تلاش کریں۔ نوعمر افراد اکثر اپنے لیے غیر حقیقت پسندانہ اہداف کا تعین کر لیتے ہیں کیونکہ وہ اپنے طویل المدتی مقاصد (long term goals) کو قلیل المدتی اہداف (short term objectives) میں تقسیم نہیں کرتے۔

اس سبق میں یہ بھی بتایا جائے گا کہ آپ کے ساتھیوں کا گروپ آپ کے معیاری اعتقاد (normative belief) کے بارے میں کیا توقع رکھتا ہے۔ آپ کے نزدیک کیا اہم ہے (اقدار کی وضاحت کرنا)، اور آپ میں ان اقدار یا اعتقادات کے بارے میں کس حد تک مستقل مزاجی پائی جاتی ہے۔

مزید برآں چونکہ منشیات سے بچاؤ کے بارے میں یہ آخری سبق ہے اس لیے آپ کو اس پروگرام کے خاتمے اور تجزیے کے لیے نسبتاً زیادہ وقت دینا پڑے گا۔

مقاصد

اس سبق میں طلباء:

- طویل المدتی مقاصد اور قلیل المدتی اہداف میں تمیز کرنے کی مشق کریں گے۔
- انہیں اس بات کا موقع ملے گا کہ انہوں نے جو کچھ سیکھا ہے اُس کا اطلاق اپنی ذاتی زندگی میں کر سکیں۔
- اِس پروگرام کی خوبیوں اور خامیوں کا جائزہ لیں گے۔
- پروگرام کا اختتام کریں گے۔

درکار ساز و سامان

- طلباء کی عملی کتاب
- لکھنے کے لیے ایک بڑا پوسٹر جسے دیوار پر چسپاں کیا جائے گا
- اِن اسباق میں طلباء کی کارکردگی سے متعلق ایک مختصر جائزے کی تیاری
- طلباء کو چار یا پانچ کے گروہوں میں تقسیم کر کے اُنہیں دینے کے لیے کاغذ کے ٹکڑے

سبق میں معاونت کے لیے تراکیب

- طویل المدتی مقاصد اور قلیل المدتی اہداف کی بعض مثالیں تیار کر کے پوسٹر پر لکھ لیں۔
- طلباء کو چھوٹے گروپوں میں تقسیم کرنے کے لیے کسی ایک دلچسپ سرگرمی (Energizer) کا انتخاب کریں۔
- کچھ ایسے الفاظ سوچ لیں جن کے ذریعے آپ ''منشیات سے بچاؤ'' کے اس پروگرام کا اختتام کریں گے۔

افتتاحیہ (5 منٹ)

پچھلے سبق کے جائزے سے اپنی بات کا آغاز کریں اور یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا طلباء نے اُس کو گذشتہ ہفتے کے دوران اپنی روزمرہ زندگی میں اپنانے کی کوشش کی ہے۔ اِس سلسلے میں طلباء کے ساتھ بحث مباحثہ کریں لیکن موضوع تک محدود رہتے ہوئے طلباء سے اُن کی آراء حاصل کریں۔

اساتذہ کی رہنمائی میں بحث مباحثہ

یاد دہانی کرا دیں کہ منشیات سے بچاؤ کے متعلق یہ آخری سبق ہے اور اس کے بعد انہیں یہ پروگرام ختم کرنا ہوگا۔

آج آپ زندگی میں مقاصد کا تعین کرنے کے بارے میں جانیں گے اور اپنے ہم جماعتوں کے ایک گروپ سے اس بارے میں بحث مباحثہ کریں گے کہ ان طویل المدتی مقاصد کے حصول کے لیے کیا کوششیں کرنا ہوں گی جنھیں آپ نے قلیل المدتی اہداف کے ساتھ مکس کر رکھا ہے۔ یہاں طویل المدتی سے مراد وہ مقصد ہے جس کے حصول کے لیے ایک ماہ سے زائد کا عرصہ درکار ہو۔ طویل المدتی مقاصد کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں: کسی سپورٹس کلب کا رکن بننا، کرکٹ کھیلنا سیکھنا، کسی مخصوص دوست، بہن بھائی یا والدین کے ساتھ بہتر تعلقات اختیار کرنا، چھٹیوں پر جانا، سگریٹ نوشی سے بچے رہنا، منشیات کے بغیر بہت زیادہ لطف اندوز ہونا، ماحولیات کے حوالے سے باخبر رہنا، اپنے پیشے میں کامیاب رہنا وغیرہ۔
مختصر المدتی اہداف میں کرکٹ کھیلنا سیکھنا: کھیل کے بارے میں معلومات حاصل کرنا، کسی دوست کے ساتھ چند بار کرکٹ کھیلنے کی کوشش کرنا یہ سوچنا کہ کرکٹ کا بلا خریدنے کے لیے پیسے کہاں سے آئیں گے۔

سبق نمبر 12

ایک ذاتی ہدف

طلباء کو ہدایت دیں کہ وہ منشیات سے بچاؤ کی عملی کتاب میں اپنا ایک ذاتی ہدف تحریر کریں جس پر وہ بعدازاں اپنے ہم جماعتوں سے بحث مباحثہ کریں گے۔

اہم سرگرمیاں (25 منٹ)

اِس سرگرمی میں طلباء کو چار چار یا پانچ پانچ کے گروپوں میں تقسیم کیا جائے۔ طلباء کو ڈبے(bowl) میں سے نمبر لگا ہوا کاغذ کا ایک ایک ٹکڑا نکالنے کا کہیں۔ وہ یہ نمبر دیکھ کر اس کاغذ کو پرے رکھ دیں گے۔ پہلے اس بات کا عملی مظاہرہ کریں کہ یہ کھیل کس طرح کھیلا جائے گا۔ کھیل شروع ہونے کے بعد کوئی طالب علم کسی بھی دوسرے طالب علم سے بات نہیں کرے گا۔ ایک طالب علم کسی دوسرے طالبعلم کے پاس جائے گا۔ اگر اُس کا نمبر 3 ہے تو وہ دوسرے لڑکے سے تین بار ہاتھ ملائے گا۔ لیکن اگر دوسرے لڑکے کا نمبر 5 ہے تو وہ آپ سے (پہلے لڑکے) سے پانچ بار ہاتھ ملائے گا۔ اسی طرح آپ بغیر بولے اُس وقت تک ہر لڑکے سے ہاتھ ملاتے جائیں گے جب تک آپ اُس لڑکے تک نہ پہنچ جائیں جس کا نمبر بھی آپ ہی کے نمبر جیسا ہو۔ اس طرح دوسرے لڑکے بھی اپنے اپنے نمبر والے لڑکوں کو تلاش کریں گے۔ کاغذوں پر نمبر لگاتے وقت نمبر 1 نہ لکھیں کیونکہ اس کو تلاش کرنا بہت آسان ہوگا۔

مختصر المدتی اہداف کے لیے چھوٹے گروپوں میں کام کرنا

چھوٹے گروپوں کو اس طرح آمنے سامنے بٹھایا جائے کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ اپنے مقاصد (goals) کے بارے میں گفتگو کر سکیں۔ ہر گروپ کا رکن اپنا طویل المدتی مقصد پیش کرے گا اور گروپ کے دیگر ارکان کی مدد سے کم از کم تین ایسے اقدامات یا قلیل المدتی اہداف پیش کرے گا جن کی مدد سے وہ اپنا طویل المدتی مقصد حاصل کر سکے۔

گروپ کو کلاس میں پیش کرنے کے لیے کوئی مثال منتخب کرنا ہوگی مثلاً وہ اس سوال کا جواب دے سکتے ہیں کہ سگریٹ نوشی، شراب یا دیگر نشہ آور چیزیں ان مقاصد کے حصول میں کس طرح رکاوٹ ڈالتی ہیں (یا کب یہ چیزیں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں؟)

بعض مثالیں: میں خوبصورت بننا چاہتا ہوں مگر سگریٹ نوشی جلد کی ملائمت کو متاثر کرتی ہے۔ میں ماحول دوست (ecological) بننا چاہتا ہوں لیکن چرس، ماحول دشمن طریقے (un-ecological) سے تیار کی جاتی ہے۔ میں خود پر قابو رکھنا چاہتا ہوں لیکن منشیات استعمال کرنے سے آپ کا اپنے آپ پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے۔ میں ایک اچھا باورچی بننا چاہتا ہوں لیکن سگریٹ نوشی ذائقہ چکھنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔

کلاس کی رپورٹ

جب تمام گروپ اپنا کام مکمل کر لیں تو استاد ہر گروپ سے ایک مثال لے کر اُسے بورڈ پر لکھے گا۔ اس کے بعد کلاس اس بات کا تجزیہ کرے گی کہ کیا قلیل المدت اہداف، طویل المدت مقاصد کے حصول میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس حوالے سے منشیات استعمال کرنے یا نہ کرنے کے متعلق بحث مباحثہ کیا جائے گا۔

اختتامیہ (10 منٹ)

منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کا انفرادی جائزہ: اس کے لیے طلباء سے کہیں کہ وہ منشیات سے بچاؤ کی عملی کتاب میں اپنا تجزیہ تحریر کریں۔ بعدازاں اساتذہ یہ کتابیں لے لیں اور ان کے تجزیے کا جائزہ لیں۔

انفرادی تجزیے کے بعد ہر طالب علم سے کہا جائے کہ وہ بلیک بورڈ پر کوئی ایک ایسا لفظ تحریر کرے جس سے یہ معلوم ہو سکے کہ اُس نے اس سبق کے بارے میں کیسا محسوس کیا۔

عملی کتاب میں نوٹ کے ساتھ اختتام

طلباء سے کہیں کہ وہ اپنی عملی کتابیں ایک دوسرے کو دکھائیں۔ طلباء ان کتابوں پر منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کے متعلق اسباق کے بارے میں کوئی اختتامی فقرہ وغیرہ تحریر کر سکتے ہیں۔

اُستاد اس بات سے سبق کا اختتام کرے گا کہ انہوں نے اسباق کے دوران طلباء کی کارکردگی کے بارے میں کیسا محسوس کیا۔

سبق نمبر 12

خلاصہ

1. ہر طالبعلم اپنا طویل المدتی مقصد تحریر کرے۔
2. چھوٹے گروپوں میں طلباء اپنے جوابات کے متعلق تبادلہ خیال کریں۔ گروپ میں ہر ایک کے لیے قلیل المدتی مقصد کی نشاندہی کریں اور کسی ایک مثال میں منشیات کے ساتھ تعلق کا حوالہ دیں۔
3. پوسٹر پر ہر گروپ کی پیش کردہ ایک ایک مثال تحریر کی جائے۔
4. منشیات سے بچاؤ کے پروگرام کا انفرادی تجزیہ۔
5. گروپ کے لیے اختتامی سرگرمی۔

حصہ نمبر 3: ضمیمہ جات

کردار ادا کرنے (Role Play) کے لیے ہدایات 49
رول پلے کے مراحل 49
رول پلے کے لیے مزید ہدایات 50
دلچسپ سرگرمیاں (Energizers) 51
آپ کیسے ہیں؟ 51
گیند پھینکنے کا کھیل 51
نام اور اسم صفت 51
کارڈز ملانا 51
میری دائیں جانب موجود جگہ 51
لیڈر کون ہے؟ 51
آپ کون ہیں؟ 51
شیر 52
نیند کی آنکھ مارنا 52
۔۔۔ پر سُورج چمکتا ہے 52
کوکونٹ 52
میں کون ہوں؟ 52
گروپ مجسمہ بنتا ہے 52
اپنی جگہ پر جائیں 52
کیلے کا کھیل 53
ٹیکسی کی سواری 53
پھلوں کا سلاد 53
PRRR اور PUKUTU 53
پیپر پر ڈانس 53
لہریں اندر / لہریں باہر 53
میری دائیں جانب کا ہمسایہ 53
اساتذہ کے لیے منشیات کے بارے میں معلوماتی صفحہ جات 54
سبق نمبر 9 کے لیے منشیات سے متعلق سوالات 59
منشیات سے متعلق عمومی سوالات 59
سانس کے ذریعہ جسم کے اندر لے جائی جانے والی منشیات سے متعلق معلومات 62
مختلف قسم کی منشیات سے متعلق سوالات 63
چرس سے متعلق سوالات 65
پارٹی ڈرگز اور سکون آور گولیوں سے متعلق سوالات 67
کوکین سے متعلق سوالات 68
ہیروئین سے متعلق سوالات 69
ذرائع 71

کردار ادا کرنے (Role Play) کے لیے ہدایات

رول پلے میں کسی حقیقت کو ایک منظر نامے کی صورت میں پیش کیا جاتا ہے۔ رول پلے کے ذریعے نہ صرف مخصوص رویوں کا جائزہ لیا جا سکتا ہے بلکہ ان کی بدولت ایک محفوظ ماحول میں رہتے ہوئے نئے یا متبادل رویوں کی مشقیں بھی کی جا سکتی ہیں۔

ایسے طلباء جو رول پلے میں زیادہ سرگرم طریقے سے شریک نہیں ہو پاتے وہ مبصرین کا کردار ادا کر سکتے ہیں۔ ان کا ایک طرح سے دوہرا کردار ہو جاتا ہے۔ وہ نہ صرف رول پلے کے بارے میں تعمیری اور گرانقدر رائے دے سکتے ہیں بلکہ اداکاروں کی اداکاری پر توجہ مرکوز کر کے بھی بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ استاد کو رول پلے کے دوران ایک نگران یا ڈائریکٹر کا کردار ادا کرنا ہوتا ہے کیونکہ وہ رول پلے کی منصوبہ بندی کرنے، اسے عملی جامہ پہنانے اور اس کا تجزیہ کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

رول پلے کے طریقے کو استعمال کرنے کا ایک بنیادی تقاضا یہ ہے کہ کلاس کا ماحول کھلا اور گرمجوشی پر مبنی ہو۔ رول پلے کو صرف اُسی وقت بہترین طریقہ سے استعمال کیا جا سکتا ہے جب منظر نامہ میں استاد اور طلباء دونوں اپنا اپنا کردار ادا کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔

رول پلے کے مراحل

1. تکنیک کا تعارف کرانا اور قواعد مقرر کرنا

یہ بات بہت اہم ہے کہ تمام شرکاء کو نہ صرف رول پلے کے متعلق پوری طرح آگاہی ہو بلکہ وہ متعلقہ رول پلے کو مربوط طریقے سے انجام دینے کے لیے بعض بنیادی اصولوں پر بھی متفق ہوں۔ ان قواعد کو کسی پوسٹر یا بلیک بورڈ پر لکھ دینا زیادہ مناسب ہوتا ہے تاکہ شرکاء انہیں اپنے ذہن میں رکھ سکیں۔

حاضرین کے لیے چند اصول

- یہ خاموشی سے بیٹھیں گے۔
- یہ اپنی پوری توجہ اداکاروں پر مرکوز رکھیں گے۔
- یہ ہنس کر یا کسی بھی اور طریقہ سے اداکاروں کے کام میں مداخلت پیدا نہیں کریں گے۔
- یہ ضرورت پڑنے پر اداکاروں کی مدد کریں گے۔

اداکاروں کے لیے چند اصول

- یہ اپنی مکمل توجہ کردار کی ادائیگی پر مرکوز رکھیں گے۔
- یہ ہنسنے یا کسی بھی اور طریقے سے اپنی توجہ کو بھٹکنے نہیں دیں گے۔
- یہ آپس میں بحث نہیں کریں گے۔

2. رول پلے کے لیے موضوع کا انتخاب کرنا

کسی بھی اہم صورتحال کو موضوع کے طور پر منتخب کیا جا سکتا ہے لیکن اس کی تفصیلات اداکاروں کو واضح طور پر بتانی ہوں گی (مثلاً احمد بعد از دوپہر کامران اور فرحان سے ملاقات کر رہا ہے۔ کامران اور فرحان نے حال ہی میں سگریٹ نوشی شروع کی ہے۔ وہ احمد کو بھی سگریٹ پیش کرتے ہیں لیکن احمد سگریٹ نوشی نہیں کرنا چاہتا۔ وہ ان دونوں کی اس پیش کش کو قبول نہیں کرتا اور چاہتا ہے کہ ان تینوں کی دوستی بھی برقرار رہے۔

3. مختلف اقسام کے حل کے لیے ذہنی مشق (brainstorming) کرنا

موضوع کے ساتھ عہدہ برآ ہونے کے کئی طریقے ہو سکتے ہیں اس مرحلے پر ذہنی مشق کا طریقہ سودمند ہو سکتا ہے۔ مثلاً مختلف لوگوں کے خیالات کو جمع کریں۔ تعمیری خیالات کے حصول کے دوران عجیب و غریب خیالات کے اظہار کی بھی اجازت دیں۔

4. ایکٹرز کو کردار سونپنا

رول پلے کے لیے ضروری ہے کہ تمام ایکٹرز کو ان کے متعلقہ کرداروں سے آگاہ کر دیا جائے۔

5. ایک ہدف مقرر کریں اور اُس تک پہنچنے کا فیصلہ کریں (مسودہ کی تیاری)

کلاس مل کر فیصلہ کرتی ہے کہ کونسے مخصوص کردار یا رویے کے بارے میں رول پلے کا طریق کار اپنایا جائے گا۔ یہ بات اہم ہے کہ مطلوبہ رویے کو جس قدر ممکن ہو سکے مستحکم بنایا جائے (یعنی احمد نے تفصیل کے ساتھ کیا کہا؟ اُس نے اپنی رائے کا اظہار کس طرح کیا، جاوید اور ندیم کا ردعمل کیسا تھا وغیرہ) یہ اہم ہے کہ اس کہانی کے لیے ایک حقیقت پسندانہ اور اداکاری کے قابل رویے کا انتخاب کیا جائے۔ مزید برآں منتخب منظر چند منٹ سے زیادہ لمبا نہیں ہونا چاہیے۔

6. مبصرین/حاضرین کو کردار سونپنا

دیگر طلباء کو یہ ہدایت کی جائے کہ وہ اس پلے کو غور سے دیکھیں اور بعد ازاں متعلقہ کردار کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالیں (مثلاً آنکھوں کا رابطہ، جسمانی حرکات، انداز، آواز، آواز کی بلندی وغیرہ) حاضرین رول پلے کے دوران ہنسنے سے بھی گریز کریں۔

7. رول پلے پیش کرنا اور اُس کا جائزہ لینا

رول پلے کا پہلا حصہ پیش کیے جانے کے بعد اداکار اس رول پلے کے دوران ہونے والے اپنے تجربات اور احساسات کو بیان کریں۔ اس مرحلے میں استاد بھی اس طرح رہنمائی کر سکتا ہے کہ جب جاوید نے آپ کو بزدل کہا تو آپ نے کیسا محسوس کیا؟ حاضرین اس موقع پر اداکاروں کی اداکاری کے بارے میں اپنی رائے دیں۔

رائے دینے سے متعلق اہم اصول

صرف مثبت اور تعمیری رائے دی جائے۔

رائے:

- تعریفی انداز میں ہونی چاہیے (تشریح یا تجزیہ پر مبنی نہ ہو)
- اس کا براہ راست تعلق، واضح اور مطلوبہ رویہ سے ہونا چاہیے۔ (یعنی اداکار کی ذاتی خصوصیات اور تاثرات کے متعلق نہ ہو)
- اداکار اور ایکٹنگ نہ کریں (یعنی نہ مقدار کے لحاظ سے اور نہ ہی کوالٹی کے لحاظ سے)

رول پلے کے کرداروں کی ادائیگی کو آئندہ مزید بہتر بنانے کی خاطر مثبت فیڈ بیک ایک ناگزیر عمل ہے۔ منفی آراء سے مکمل طور پر گریز کیا جانا چاہیے۔ ٹھوس، فیصلہ کن اور تعمیری آراء آئندہ رول پلے پر مثبت طور پر اثر انداز ہوں گی (مثلاً یہ کہنے کی بجائے کہ ''تم جو کچھ کہہ رہے تھے وہ میں سُن نہیں پایا'' یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ ''اگلی باری میں آپ کو بلند آواز میں بولنے کی کوشش کرنی چاہیے'')۔

8. اگلے رول پلے کی کارکردگی کی منصوبہ بندی کرنا

فیڈ بیک کے حصول کے عمل کے دوران ایک یا دو ایسی ٹھوس آراء ضروری سامنے آئیں گی جن کی بنیاد پر آپ اگلے رول پلے کو مزید بہتر بنا سکتے ہیں۔

9. اگلا رول پلے اور تجزیہ

اگلی مرتبہ رول پلے زیادہ بہتر انداز میں پیش کیا جانا چاہیے۔ اس رول پلے کے بعد بھی پہلی مرتبہ کی طرح اُس کا جائزہ لیا جائے اور جہاں تک ضروری یا ممکن ہو تو پچھلے تین اقدامات دہرائے جا سکتے ہیں۔ (یعنی جب تک اداکار اور حاضرین مطمئن نہ ہو جائیں کہ اب رول پلے بہترین انداز میں پیش کیا گیا ہے)۔

رول پلے کی سرگرمی کے اختتام پر آپ یہ گفتگو کر سکتے ہیں۔ اس رول پلے میں پیش کیے جانے والے رویے کو عملی زندگی میں کس طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔

رول پلے کے لیے مزید ہدایات

(a) منتخب شدہ صورتحال کی درجہ بندی مشکل کے لحاظ سے کی جانی چاہیے۔ ہمیشہ آسان صورتحال کے ساتھ آغاز کیا جائے (مثلاً صورتحال جانی پہچانی ہو جس میں پیچیدگی کم ہو تاکہ اداکار زیادہ پریشانی محسوس نہ کریں)۔

(b) اداکاروں کو اپنا متعلقہ کردار خود تیار کرنا چاہیے اور اگر ضرورت پڑے تو اُستاد ان کی رہنمائی کر سکتا ہے (مثلاً اداکاروں سے خود پوچھا جائے کہ آپ یہ کردار کس طرح ادا کریں گے)۔ اداکاروں کو اپنے الفاظ میں یہ بیان کرنا چاہیے کہ وہ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں (اپنی از خود رہنمائی)

(c) اگر پلے کی ادائیگی ٹھیک طریقے سے نہ ہو رہی ہو تو اُستاد، اداکاروں کو مختصر مشورہ دے سکتا ہے (''آپ اُس سے پوچھیں کہ۔۔۔'')۔ اُستاد کو پلے کے دوران اداکاروں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے (''واہ، بہت اچھے، جاری رکھیں'' وغیرہ)۔ استاد اداکاروں کو پہلے سے طے شدہ جملے بھی یاد دلا سکتا ہے (مثلاً ''آپ نے یہ کہنے کا فیصلہ کیا تھا۔۔۔'')۔

(d) یہ بات بہت ضروری ہے کہ ہر شخص رول پلے کو سیکھنے کا عمل خیال کرے (یعنی ضروری نہیں ہے کہ رول پلے کے دوران ہر چیز بہترین ہو اور غلطیوں کو چھپا دیا جائے لیکن ڈائریکٹر یعنی اُستاد کی رہنمائی سے رول پلے میں بہتری اور عمدگی لائی جا سکتی ہے۔ یہ بھی واضح کر دیا جانا چاہیے کہ اداکار محض فرضی کردار ادا کر رہے ہیں جس کا اُن کی حقیقی زندگی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اس مقصد کے لیے رول پلے کے سٹیج کو کمرہ جماعت کے لحاظ سے بالکل مختلف ہونا چاہیے (یعنی اداکار اگلی باری سے پہلے آپس میں بات چیت کے لیے سٹیج سے دور جا سکتے ہیں)۔

(e) جو طلباء رول پلے میں کوئی کردار ادا نہ کرنا چاہیں، اُن پر ایسا کرنے کے لیے زور نہ دیا جائے کیونکہ اس سے ان کی پریشانی اور مزاحمت بڑھے گی۔ ایسے طلباء کو کوئی دوسرا کام سونپ دیا جائے مگر انہیں کہا جائے کہ وہ اس رول پلے کا پوری توجہ کے ساتھ جائزہ لیں۔

(f) چونکہ رول پلے سے پہلے اُس کے متعلق غیر یقینی پن اور شک وشبہ موجود ہوتا ہے اس لیے یہ بات فائدہ مند ثابت ہوگی کہ رول پلے کی تکنیک کو آہستہ آہستہ اور مرحلہ وار متعارف کرایا جائے تاکہ شک وشبے والا رویہ کم ہو سکے۔ شروع میں بہتر ہوگا کہ روزمرہ کی صورتحال سے متعلق رول پلے ادا کرنے کی بجائے ادب/نصاب میں شامل مناظر یا کہانیاں پیش کی جائیں۔

(g) تیاری کا ایک ممکنہ اقدام یہ بھی ہو سکتا ہے کہ رول پلے سے پہلے ایک مختصر سی مشق کر لی جائے مثلاً ''اگر ایسی صورتحال پیش آئے تو آپ کیا کہیں گے۔۔۔'' وغیرہ۔ رول پلے کی ادائیگی کے دوران حاضرین یعنی طلباء دائرے کی صورت میں بیٹھیں۔ ایک طالب علم پہلا سوال پوچھے اور گیند کو دائرے میں بیٹھے ہوئے کسی دوسرے طالب علم کی طرف اچھال دے۔ اُس طالب علم کو صورتحال کے مطابق سوال کا فوری جواب دینا ہوگا۔ اس کے بعد وہ طالب علم گیند کسی دوسرے طالب علم کی طرف اچھال دے۔ چند ممکنہ ردعمل حاصل کر لینے کے بعد ایک نئی صورتحال پیش کی جا سکتی ہے۔ صورتحال سے متعلق چند مثالیں درج ذیل ہیں:

- آپ سپر مارکیٹ میں ایک قطار کے اندر کھڑے ہیں اور کوئی شخص آپ کو آگے دھکا دیتا ہے۔
- آپ سینما میں بیٹھے ہیں اور آپ کے آگے بیٹھے ہوئے دو افراد آپس میں مسلسل باتیں کر رہے ہیں۔
- آپ بس میں بیٹھے ہیں اور بس کا ہیٹر بہت زیادہ تیز ہے۔

دلچسپ سرگرمیاں (Energizers)

مندرجہ ذیل مجوزہ کھیلوں کو کمرہ جماعت میں ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کی فضا پیدا کرنے اور جسمانی سرگرمی کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان کھیلوں کی بدولت منشیات سے بچاؤ کے پروگرام میں کافی مدد ملے گی۔

آپ کیسے ہیں؟

شرکاء ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں گے۔ دائرے کے باہر چلتے ہوئے ایک طالب علم دائرے میں کھڑے کسی طالب علم کے کندھے پر تھپکی دے گا۔ اس طرح دوسرا طالب علم دائرے کی مخالف سمت میں چلنا شروع کر دے گا۔ جب دونوں طلباء ایک دوسرے سے ملیں گے تو وہ نام لے کر تین مرتبہ ایک دوسرے کی خیریت پوچھیں گے اور اسی طرح دائرے کے مخالف اطراف میں گھومتے رہیں گے یہاں تک کہ ان میں سے ایک دائرے میں موجود خالی جگہ پر آ کر کھڑا ہو جائے گا۔ ہار جانے والا طالب علم دائرے کے باہر گھومتا رہے گا یہاں تک کہ ہر طالب علم کی باری مکمل ہو جائے گی۔

گیند پھینکنے کا کھیل

ہر طالب علم ایک چھوٹے سے دائرے میں کھڑا ہوگا (اگر گروپ بہت بڑا ہو تو اُسے دو دائروں میں بھی تقسیم کیا جا سکتا ہے)۔ سہولت کار (facilitator) دائرے میں کھڑے کسی ایک طالب علم کا نام پکارے گا اور گیند اُس کی طرف اُچھال دے گا۔ گیند پکڑنے والا طالب علم بھی یہی عمل دہرائے گا یعنی وہ کسی کا نام لے کر گیند اُس کی طرف اچھال دے گا۔ گیند پھینکنے کے بعد متعلقہ طالب علم اپنے ہاتھ اوپر کھڑے کر دے گا تا کہ دیگر طلباء کو معلوم ہو جائے کہ گیند اُس کے ہاتھ میں آئی تھی۔ جب اس مشق میں ہر طالب علم اپنی باری لے چکے تو اس مشق کو دوبارہ بالکل اُسی انداز میں دہرایا جائے گا۔ سہولت کار چار یا پانچ مزید گیندیں بھی پھینک سکتا ہے تا کہ طے کردہ طریقہ کار کے مطابق دائرے میں ایک وقت میں ایک سے زیادہ گیندیں موجود ہوں۔

نام اور اسم صفت

طلباء ایک ایسے اسم صفت کے بارے میں سوچیں گے جس سے اس بات کا اظہار ہو سکے کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ اسم صفت کو متعلقہ طالب علم کے نام کے پہلے حرف سے شروع ہونا چاہیے مثلاً میں خاور ہوں اور میں خوش ہوں۔ یا میں حامد ہوں اور میں حیران ہوں۔ متعلقہ اسم صفت بولنے کے بعد طالب علم اُس اسم صفت کی نقل بھی اُتارے گا۔

کارڈز ملانا

سہولت کار بہت سے جانے پہچانے فقرے منتخب کرے گا۔ وہ اُس فقرے کا آدھا حصہ ایک کارڈ پر لکھ دے گا۔ مثال کے طور پر اگر اُس نے سالگرہ مبارک کے الفاظ لکھنے ہیں تو وہ ایک کارڈ پر سالگرہ اور دوسرے کارڈ پر مبارک لکھے گا (کارڈز، گروپ میں موجود شرکاء کی تعداد کے مطابق منتخب کیے جائیں گے)۔ تہہ شدہ تمام کارڈز ایک ٹوپی میں رکھ دیئے جائیں گے۔ ہر طالب علم ٹوپی میں سے ایک کارڈ اُٹھائے گا اور گروپ کے اُس رکن کو تلاش کرنے کی کوشش کرے گا جس کے پاس اُس جملے کے دوسرے حصہ والا کارڈ موجود ہو۔

میری دائیں جانب موجود جگہ

تمام طلباء کو ایک دائرے میں بٹھا دیا جائے گا۔ یہ خیال رکھیں کہ آپ کے دائیں جانب کی جگہ خالی رہے۔ پھر ایک طالب علم کو بلائیں: مثلاً ''میں چاہتا ہوں کہ احمد آئے اور میری دائیں جانب بیٹھ جائے''۔ اس طرح جب احمد اپنی جگہ سے اُٹھے گا تو اُس کی کرسی خالی ہو جائے گی۔ اسی طرح اگلا طالب علم بھی وہی فقرہ دہرائے گا اور نئے طالب علم کو اپنی دائیں جانب موجود کرسی پر آ کر بیٹھنے کا کہے گا۔ یہ سلسلہ اُس وقت تک جاری رہے گا جب تک دائرے میں بیٹھا ہر طالب علم اپنی جگہ تبدیل نہیں کر لیتا۔

لیڈر کون ہے؟

پورا گروپ ایک دائرے میں بیٹھ جائے گا۔ گروپ میں سے ایک طالب علم کمرے سے باہر چلا جائے گا۔ اس کے بعد گروپ ایک لیڈر کا انتخاب کرے جس کا کام یہ ہوگا کہ وہ چھوٹی چھوٹی حرکتیں کرے اور دیگر طلباء اُس کی نقل کریں گے۔ مثال کے طور پر اگر وہ اپنے جوتے کو چھوئے تو دیگر طلباء بھی اپنے جوتوں کو چھوئیں۔ اگر وہ اپنے بال کھجاتا ہے یا ناک کو ہاتھ لگاتا ہے تو دیگر طلباء بھی اُسی طرح کریں گے۔ جب کمرے سے باہر جانے والا طالب علم واپس آئے تو وہ اپنی توجہ گروپ کی حرکات پر مرکوز کرے اور اس بات کا اندازہ لگائے کہ گروپ کا لیڈر کون ہے۔ اس مشق کو کئی بار دہرایا جائے گا۔

آپ کون ہیں؟

ایک رضا کار طالب علم سے کہیں کہ وہ کمرے سے باہر چلا جائے۔ جونہی وہ طالب علم کمرے سے باہر جائے گا تو باقی طلباء، اُس کے لیے کسی پیشے کا انتخاب کریں گے مثلاً ڈرائیور یا مچھیرا وغیرہ۔ جب وہ رضا کار طالب علم کمرے میں واپس آئے تو دیگر طلباء اُس کے منتخب شدہ پیشے کی نقل اُتاریں گے۔ رضا کار طالب علم کو دیگر طلباء کی نقل سے اندازہ لگانا ہوگا کہ اُس کے لیے کون سا پیشہ چنا گیا ہے۔

شیر

طلباء سے کہیں کہ وہ اپنا ایک ایک جوڑا بنالیں اور دائرے میں بیٹھ جائیں۔ کمرے میں کرسیاں اتنی تعداد میں لگائیں کہ ایک جوڑے کے سوا باقی تمام طلباء بیٹھ سکیں۔ ہر جوڑا خفیہ طور پر یہ فیصلہ کرے گا کہ وہ کون سا جانور ہے لیکن ان میں سے کوئی جوڑا شیر نہیں ہوسکتا۔ کرسیوں کے بغیر والے طلباء ہاتھی کہلائیں گے۔ وہ دونوں مختلف جانوروں کے نام پکارتے ہوئے دائرے کے گرد چکر لگائیں گے۔ جونہی وہ کسی درست جانور کا نام لیں گے تو متعلقہ جوڑا اُٹھ کھڑا ہوگا اور ہاتھیوں کے پیچھے چلتا ہوا متعلقہ جانور کے چلنے کے انداز کی نقل کرے گا۔ یہ سلسلہ اُس وقت تک جاری رہے گا کہ جب تک ہاتھیوں والی جوڑی مزید کسی جانور کا اندازہ نہیں لگا لیتی۔ اس کے بعد وہ ''شیر'' پکاریں گے اور تمام جوڑیاں کرسیوں کی جانب لپکیں گی۔ کرسیوں پر نہ بیٹھنے والا جوڑا، اگلی باری کے لیے ہاتھی بن جائے گا۔

نیند کی آنکھ مارنا

یہ کھیل شروع کرنے سے پہلے کسی ایک طالب علم سے کہیں کہ وہ ''نیند کی آنکھ مارنے والا'' بنے لیکن اپنی شناخت کو خفیہ رکھے۔ گروپ پر یہ بات واضح کردیں کہ منتخب شدہ طالب علم آنکھ مار کر باقی طلباء کو سلا سکتا ہے۔ اگر آپ کو خاص ہدایت نہیں دی گئی تو آپ آنکھ نہیں مار سکتے۔ اس کے بعد ہر طالب علم کمرے میں مختلف سمتوں میں گھومتے ہوئے اپنے پاس سے گذرنے والے طالب علم پر نظر رکھے گا۔ جب کسی طالب علم کی نیند کی آنکھ مارنے والے متعلقہ طالب علم سے ملاقات ہوگی تو وہ زمین پر لیٹ کر سو جائے گا۔ اس کھیل کا مقصد نیند کی آنکھ مارنے والے طالب علم کی شناخت کرنا ہے۔

۔۔۔ پر سُورج چمکتا ہے

طلباء، ایک تنگ دائرے میں کھڑے ہوں گے یا بیٹھ جائیں گے۔ ایک طالب علم کو دائرے کے درمیان میں کھڑا کردیا جائے گا۔ درمیان میں کھڑا ہوا طالب علم بولے گا کہ ۔۔۔ پر سورج چمکتا ہے اور گروپ میں موجود کسی طالب علم کی خصوصیت، رنگ یا کپڑے کا نام لے گا۔ مثال کے طور پر وہ کہے گا کہ تمام نیلی قمیضوں والوں پر ۔۔۔، تمام بھوری آنکھوں والوں پر ۔۔۔ یا تمام چھوٹی جرابیں پہننے والوں پر ۔۔۔ (سورج چمکتا ہے)۔ یہ جملہ سنتے ہی گروپ سے متعلقہ طالب علم کھڑا ہو جائے گا اور خالی کرسی کی جانب دوڑے گا۔ درمیان میں کھڑا ہوا طالب علم بھی کرسی پر بیٹھنے کی کوشش کرے گا۔ جو طالب علم کرسی پر بیٹھنے سے رہ جائے گا وہ اگلے مرحلے کے لیے دائرے کے اندر کھڑا ہو جائے گا اور مشق کو دوبارہ ۔۔۔ پر سورج چمکتا ہے، کہہ کر شروع کرے گا۔

کوکونٹ

طلباء کو کوکونٹ کے انگریزی ہجے C-O-C-O-N-U-T اپنے بازوؤں اور جسمانی حرکات کے ذریعے بتائیں۔ پھر تمام شرکاء اس حرکت کو دہرائیں گے۔ اس طرح کلاس کو بعض دیگر آسان الفاظ کے ہجے کر کے بتائیں۔ اس کے بعد ہر شخص سے کہیں کہ وہ اپنا نام لکھے۔ پورے گروپ کا چکر لگائیں اور چند یا تمام لوگوں اس کے بعد ہر شخص سے کہیں کہ وہ اپنا نام لکھے۔ پورے گروپ کا چکر لگائیں اور چند یا تمام لوگوں کے نام پکاریں۔ اپنے دستیاب وقت کو مدنظر رکھتے ہوئے طلباء سے کہیں کہ وہ یہ مشق صرف ایک ہاتھ کے ساتھ کریں یا انہیں کہیں کہ وہ خاموشی کے ساتھ ہوا میں مختصر فقرے لکھ کر ایک دوسرے سے بات چیت کریں۔

میں کون ہوں؟

طلباء میں مشہور افراد (ٹی وی اداکاروں، سیاستدانوں یا دوسرے معروف لوگوں) کے ناموں پر مشتمل کارڈ تقسیم کردیں۔ ہر طالب علم اپنا کارڈ دوسرے طالب علم کی کمر پر چسپاں کردے گا لیکن اُسے یہ کارڈ نہیں دکھائے گا۔ اس کے بعد طلباء سے کہیں کہ وہ کمرے میں گھومیں اور اپنے دوستوں سے اُس مشہور شخص کی شناخت کے بارے میں پوچھیں جس کا نام ان کی کمر پر لکھا ہوا ہے۔ سوال کا جواب صرف ہاں یا نہ میں ہوسکتا ہے۔ یہ کھیل اُس وقت تک جاری رہے گا جب تک ہر طالبعلم کو پتا نہ چل جائے کہ اُس کی کمر پر کس کا نام لکھا ہے۔

گروپ مجسمہ بنتا ہے

گروپ کے طلباء سے کہیں کہ وہ اپنے سر اور گردن کو ہلاتے ہوئے کمرے کے اندر چلیں۔ تھوڑی دیر کے بعد اونچی آواز میں ایک لفظ بولیں۔ گروپ کو بولے گئے لفظ کے مطابق اپنے آپ کو متعلقہ مجسمے میں ڈھالنا ہوگا۔ مثال کے طور پر اگر سہولت کار ''امن'' بولتا ہے تو تمام طلباء کو گفتگو کیے بغیر فوری طور پر ایسا جسمانی انداز اختیار کرنا ہوگا جس سے یہ پتہ چل سکے کہ ان کے نزدیک ''امن'' کا کیا مطلب ہے۔ اس مشق کو کئی مرتبہ دہرایا جائے گا۔

اپنی جگہ پر جائیں

ہر طالب علم سے کہیں کہ وہ کمرے میں اپنے لیے ایک مخصوص جگہ کا انتخاب کرے۔ وہ اپنی منتخب شدہ جگہ پر کھڑے ہوئے کھیل کا آغاز کریں گے۔ طلباء کو ہدایت کریں کہ وہ کمرے کا چکر لگاتے ہوئے ایک مخصوص حرکت یا فعل سرانجام دیں مثلاً پھدکنا، الٹا چلنا، یا نیلے رنگ کے کپڑے پہنے ہوئے طلباء کو سلام کرنا وغیرہ۔ جب سہولت کار، ''رک جائیں'' کہے گا تو ہر طالب علم فوراً اپنی مخصوص جگہ پر آ کر کھڑا ہو جائے گا۔ اپنی مخصوص جگہ پر سب سے پہلے پہنچنے والا طالب علم، اگلی باری کے لیے لیڈر ہوگا اور اب وہ گروپ کو ہدایات دے گا۔

کیلے کا کھیل

ایک کیلا یا کوئی دوسری چیز مثلاً چابیوں کا گچھا منتخب کریں۔ شرکاء دائرے میں کھڑے ہو جائیں گے اور اپنے ہاتھ پیچھے باندھ لیں گے۔ ان میں سے ایک شخص دائرے کے درمیان کھڑا ہو جائے گا۔ سہولت کار دائرے کے باہر چکر لگائے گا اور خاموشی کے ساتھ کسی ایک شریک کار کے ہاتھ میں کیلا تھما دے گا۔ شرکاء یہ کیلا اپنی کمر کے پیچھے سے خفیہ طور پر اپنے دوسرے ساتھیوں کو دیتے جائیں گے۔ درمیان میں کھڑا ہوا رضا کار، شرکاء کے چہروں کو بغور دیکھے گا اور اندازہ لگائے گا کہ اب کیلا کس کے ہاتھ میں ہے۔ اگر وہ بتانے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو متعلقہ رضا کار دائرے کے درمیان میں آ کر کھڑا ہو جائے گا اور یہ کھیل نئے سرے سے شروع ہوگا۔

ٹیکسی کی سواری

شرکاء سے کہیں کہ وہ اس طرح ظاہر کریں کہ وہ ایک ٹیکسی میں بیٹھ رہے ہیں۔ ٹیکسی میں چند ہی افراد سوار ہو سکتے ہیں مثلاً چار، پانچ یا آٹھ۔ چند افراد کو ٹیکسی ڈرائیور مقرر کر دیا جائے۔ ڈرائیور کلاس کے گرد چکر لگائیں گے اور یکے بعد دیگرے سواریاں بٹھاتے جائیں گے یہاں تک کہ اُن کی ٹیکسی بھر جائے۔ شرکاء کو بے ترتیبی (randomly) سے گروپوں میں تقسیم کرنے کا یہ ایک اچھا کھیل ہے۔

پھلوں کا سلاد

سہولت کار، شرکاء کو گروپوں میں تقسیم کر کے تین یا چار کی مساوی تعداد میں مختلف پھلوں کا نام دے گا۔ اس کے بعد شرکاء ایک دائرے کی شکل میں کرسیوں پر بیٹھ جائیں۔ ایک شخص کرسیوں کے درمیان میں کھڑا ہو جائے۔ جب سہولت کار کسی پھل کا نام پکارے مثلاً کینو تو کینو کے گروپ میں شامل تمام شرکاء ایک دوسرے کے ساتھ اپنی جگہیں تبدیل کر لیں گے۔ جو شخص کرسیوں کے درمیان میں کھڑا ہے وہ کینو نام والے شرکاء کے جگہیں بدلنے کے دوران ان میں سے کسی کی کرسی پر بیٹھ جائے گا اور اس طرح ایک شخص کرسی کے بغیر کھڑا رہ جائے گا۔ درمیان میں کھڑا ہونے والا نیا شخص پھر کسی دوسرے پھل کا نام پکارے گا اور اس طرح یہ کھیل جاری رہے گا۔ جب پھلوں کا سلاد کی آواز لگائی جائے گی تو اس کا مطلب ہوگا کہ تمام شرکاء اپنی کرسیاں تبدیل کر لیں۔

اِس کھیل میں ایک تبدیلی: کارڈز پر مختلف قسم کے پھلوں کے نام مثلاً کیلا، سیب، مالٹا، آم لکھے ہوئے ہیں۔ ان کارڈز کو کسی ترتیب کے بغیر شرکاء میں تقسیم کر دیا جائے۔ طلباء کے لیے ضروری ہے کہ وہ ایسا سلاد تیار کریں جس میں مذکورہ بالا تمام پھل موجود ہوں۔ یہ طریقہ عموماً چھوٹے گروپوں کی تشکیل کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

PRRR اور PUKUTU

ہر شریک کار سے کہا جائے کہ وہ دو قسم کے پرندوں کا تصور کرے۔ ایک پرندہ PRRR کہے اور دوسرا پرندہ PUKUTU کہے۔ مثلاً جب PRRR کی آواز نکالی جائے تو تمام شرکاء اپنے پنجوں کے بل کھڑے ہو جائیں اور اپنی کہنیاں باہر کی طرف اس طرح سے ہلائیں گے جیسے پرندے اپنے پر پھڑ پھڑاتے ہیں۔ اگر آپ PUKUTU کہتے ہیں تو ہر شخص اُسی طرح کھڑا رہے گا اور اپنے پر نہیں ہلائے گا۔

پیپر پر ڈانس

سہولت کار اخبار یا کپڑے کے یکساں سائز کے ٹکڑے تیار کرے گا اور شرکاء کو جوڑوں میں تقسیم کر دے گا۔ اس کے بعد ہر جوڑے کو اخبار یا کاغذ کا ایک ایک ٹکڑا دیا جائے گا۔ جب سہولت کار موسیقی چلائے گا یا تالی بجائے گا تو شرکاء ناچیں گے۔ جب سہولت کار موسیقی یا تالی بجانا بند کرے گا تو وہ ناچنا بند کر دیں گے لیکن تمام شرکاء کو اپنے کاغذ یا کپڑے کے ٹکڑے کے اوپر کھڑا ہونا ہوگا۔ اگلی مرتبہ موسیقی یا تالی رکنے کی صورت میں شرکاء اپنے کاغذ یا کپڑے کو اُس پر کھڑے ہونے سے پہلے آدھا لپیٹ دیں گے۔ اس طرح کئی مرحلوں کے بعد وہ کاغذ یا کپڑا مڑتے مڑتے بہت چھوٹا رہ جائے گا۔ ایسے جوڑے جن کے جسم کا کوئی بھی حصہ فرش پر ہو وہ کھیل سے باہر ہو جائیں گے۔ یہ کھیل اُس وقت تک جاری رہے گا جب تک جیتنے والا صرف ایک جوڑا باقی رہ جائے۔

لہریں اندر / لہریں باہر

زمین پر ایک لائن لگا دیں جسے ساحل کا نام دیا جائے اور شرکاء سے کہیں کہ وہ اس لائن سے پیچھے کھڑے ہو جائیں۔ جب سہولت کار آواز دے گا ''لہریں باہر!'' تو تمام شرکاء لائن سے آگے چھلانگ لگائیں گے اور جب سہولت کار آواز دے گا ''لہریں اندر'' تو تمام شرکاء چھلانگ لگا کر لائن کے پیچھے واپس آ جائیں گے۔ اگر سہولت کار ایک ہی باری میں دو مرتبہ ''لہریں باہر!'' کہتا ہے تو غلطی سے لائن کے پیچھے آنے والے شرکاء کھیل سے باہر ہو جائیں گے۔

میری دائیں جانب کا ہمسایہ

طلباء ایک دائرے کی شکل میں بیٹھیں۔ اُن سے کہیں کہ وہ کچھ دیر سوچنے کے بعد اپنے دائیں جانب بیٹھے ہوئے طالب علم کے بارے میں کوئی مثبت بات کہیں۔ یہ کھیل شروع کرنے سے پہلے انہیں سوچنے کے لیے وقت فراہم کیا جائے۔

اساتذہ کے لیے منشیات کے بارے میں معلوماتی صفحہ جات

سانس کے ذریعے منشیات استعمال کرنے سے متعلق معلومات

سائنس ہمیں کیا بتاتی ہے؟

- مندرجہ ذیل نشہ آور اشیاء سانس کے ذریعے جسم کے اندر داخل کی جاتی ہیں: پٹرول، صمد بونڈ، دھبے مٹانے والا مواد، رنگ مٹانے اور پتلا کرنے والا مواد، پالش مٹانے والا مواد
- سانس کے ذریعے منشیات استعمال کرنے سے اعصاب اور دماغ پر اثر پڑتا ہے۔ مثلاً یہ ہمارے جذبات، تصورات، خیالات اور فیصلوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔
- سانس کے ذریعے منشیات استعمال کرنے سے منشیات کا عادی بننے کا خدشہ ہوتا ہے۔
- ان نشہ آور اشیاء کو سانس کے ذریعے جسم کے اندر لے جانا، صحت کے لیے انتہائی خطرناک ہوتا ہے کیونکہ اس کے نتیجے میں دماغ کو نقصان پہنچنے کے ساتھ ساتھ کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں بھی مشکل پیش آسکتی ہے۔

ممکنہ اثرات

- سانس کے ذریعے منشیات استعمال کرنے کے چند سیکنڈوں کے بعد استعمال کرنے والا سکون، گرم جوشی اور خوشی محسوس کرتا ہے۔ عام طور پر یہ اثرات چند منٹوں تک رہتے ہیں۔
- اس کے علاوہ بصارت اور سماعت متاثر ہوتی ہے اور ہر چیز دُھندلی نظر آتی ہے۔
- چونکہ خون کی رگیں فوراً پھول جاتی ہیں، اس لیے منشیات استعمال کرنے والا عموماً سر میں درد اور مدہوشی محسوس کرنے کے علاوہ بیمار محسوس کرتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کی دھڑکن تیز اور جلد سُرخ ہو جاتی ہے۔

مندرجہ ذیل خطرات سے آگاہ رہنا چاہیے

- ان اشیاء کو سانس کے ذریعے جسم کے اندر لے جانا خطرناک ہوتا ہے۔ سرمستی کی حالت میں جسمانی حرکات پر قابو رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ سانس لینے کا عمل سست ہو جاتا ہے اور منشیات استعمال کرنے والا عموماً اندرونی گھبراہٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔
- سانس کے ذریعے لی جانے والی منشیات کی مقدار اپنے کنٹرول میں نہیں ہوتی۔ بہت زیادہ مقدار لینے کی صورت میں دماغ میں خون کی گردش میں خرابی پیدا ہو سکتی ہے، جس کی وجہ سے دماغ کو نقصان یا فالج ہو سکتا ہے۔
- اگر نشہ آور اشیاء حادثاتی طور پر چہرے کی جلد پر لگ جائیں تو جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- سانس کے ذریعے منشیات لینے کے لیے استعمال ہونے والے رومال یا کسی دوسرے کپڑے کو براہ راست چہرے پر رکھنے سے دم گھٹنے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- سانس لینے میں دشواری یا دل کا دورہ بھی پڑ سکتا ہے۔

شراب سے متعلق معلومات

سائنس ہمیں کیا بتاتی ہے؟

- شراب کا کیمیائی نام ایتھائل الکوحل یا ایتھانال ہے۔
- شراب مرکزی عصبی نظام کو کمزور کرتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ الکوحل کے زیر اثر ہر طرح کے ردِعمل کی رفتار سست ہو جاتی ہے۔
- مزید برآں، شراب نفسیات اور ذہن پر اثر انداز ہوتی ہے مثلاً یہ ہمارے احساسات، جذبات، تصورات اور خیالات کو تبدیل کر دیتی ہے۔
- شراب، خون کے ذریعے جسم کے تمام حصوں تک پہنچتی ہے۔ تقریباً 90 فی صد استعمال شدہ شراب دماغ تک پہنچتی ہے۔
- استعمال کے 30 سے 60 منٹ بعد خون میں شراب کی سطح بلند ترین سطح پر پہنچ جاتی ہے۔ خون میں شراب کی صحیح مقدار، استعمال کی گئی شراب کی مقدار، ہضم ہونے کی رفتار، جسمانی وزن، جنس اور شراب کا اثر ختم ہونے کی رفتار پر منحصر ہے۔ خون میں شراب کی سطح ''فی ملی لیٹر'' کے حساب سے ناپی جاتی ہے۔ ''فی ملی لیٹر'' کا مطلب ہے کہ ایک لیٹر خون میں خالص شراب کی مقدار ایک ملی لیٹر ہے۔
- الکوحل کا اثر دو مرحلوں میں ہوتا ہے۔ شروع میں خوشگوار احساس ہوتا ہے جو کہ وقتی ہوتا ہے (اس موقع پر پُرسکون اور اپنے آپ پر قابو نہ پا سکنے کا احساس ہوتا ہے)۔ دوسرا مرحلہ آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے، جس میں طویل دُورانیے کے لیے بے سکونی، گھبراہٹ، غصہ، مردہ دلی

یا اعصاب شکنی کا تجربہ ہوتا ہے۔ اس ناخوش گوار اثر کو مزید شراب پی کر روکا یا بڑھایا جا سکتا ہے لیکن اس سے زیادہ سے زیادہ پینے کی عادت پڑ سکتی ہے۔

- بیئر کا ایک گلاس (250ml، 5%)، بریزر کا ایک گلاس (250ml، 5.6%)، کاک ٹیل (70ml، 18%)، سخت شراب جیسا کہ وہسکی (25ml، 40%) اور وائن کا ایک گلاس (100ml، 12%) میں خالص شراب کی یکساں مقدار پائی جاتی ہے جو کہ 8-10 گرام ہوتی ہے۔
- شراب کا اثر زائل ہونے میں کافی وقت لگتا ہے۔ شراب کے 0.1 ''فی ملی لیٹر'' کے اثر کو ختم کرنے کے لیے ہمارے جگر کو ایک گھنٹہ درکار ہوتا ہے۔ (خواتین کے لیے اس سے بھی زیادہ وقت درکار ہوتا ہے)۔ شام کے وقت پی گئی شراب کی زیادہ مقدار کا اثر اگلے روز تک رہتا ہے۔
- شراب کے مستقل اور بہت زیادہ استعمال کا نتیجہ شدید جسمانی اور ذہنی عادت کی صورت میں نکلتا ہے۔

ممکنہ اثرات

- عموماً ایک شخص شراب کے دو گلاس پینے کے بعد خود کو پُر سکون، خوش اور بہتر محسوس کرتا ہے۔ دل کی دھڑکن اور سانسیں تیز ہو جاتی ہیں۔ بیشتر اوقات وہ شخص اپنے آپ کو زیادہ ملنسار اور پُر اعتماد محسوس کرتا ہے۔
- زیادہ پینے سے صورت حال پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے اور نقصان کا احساس نہ ہونے کی وجہ سے بہت زیادہ مقدار استعمال ہو جاتی ہے۔ ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ اس وقت پینے والا عجیب اور جذباتی حرکتیں کرے جس کا اس کو بعد میں پچھتاوا ہو۔
- بہت زیادہ پینے کے بعد (خون میں شراب کی سطح 3-1.3 ''فی ملی لیٹر'') انسان اپنے آپ کو چلنے پھرنے کے وقت قابو میں نہیں رکھ سکتا اور ادھر اُدھر لڑھکتا ہے۔ ایسی صورت میں انسان کو عموماً تمام چیزیں دو دو نظر آتی ہیں اور وہ واضح الفاظ میں نہیں بول پاتا۔ اس کے علاوہ زیادہ تر لوگ متلی محسوس کرتے ہیں۔
- 3 ''فی ملی لیٹر'' سے زیادہ کی صورت میں جسم کے درجہ حرارت میں شدید اتار چڑھاؤ ہوسکتا ہے یا گہری نیند آسکتی ہے۔ 4 ''فی ملی لیٹر'' سے زیادہ کے نتیجے میں بے ہوشی یا موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔
- بہت زیادہ پینے کے بعد (مختلف لوگوں میں مختلف مقدار ہوتی ہے) اگلے دن انسان بیمار محسوس کرتا ہے۔ عموماً انسان کو سر اور معدے میں درد ہوتا ہے۔

مندرجہ ذیل خطرات سے آگاہ رہنا چاہیے

- زیادہ تر حادثات شراب کی وجہ سے پیش آتے ہیں: گاڑیوں کے حادثات، گھریلو حادثات، نامناسب رویے اور خودکشیاں عموماً شراب کی بہت زیادہ مقدار استعمال کرنے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔
- شراب کی وجہ سے انسان خطرناک رویوں میں تفریق نہیں کر پاتا مثلاً جارحانہ رویے کنٹرول سے باہر ہو جاتے ہیں۔
- شراب کے باقاعدہ استعمال سے شعور، طاقت اور توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیتوں کو نقصان پہنچتا ہے۔
- ایسے لوگ جو شراب کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں دیکھا گیا ہے کہ ان کے دماغ کے خلیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ جتنی زیادہ شراب استعمال کی جائے گی نقصان بھی اُتنا زیادہ ہوگا۔
- شراب کا باقاعدہ استعمال کرنے والوں میں شراب کے خلاف قوت برداشت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ جسم کو پُر سکون رکھنے کے اُسی اثر تک پہنچنے کے لیے شراب کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے لیکن شراب کی زیادہ مقدار کی وجہ سے جسم بُری طرح متاثر ہوتا ہے۔
- نشے کی حالت میں کوئی شخص ایسی حرکات کر سکتا ہے یا بول سکتا ہے جو اس کو بعد میں یاد نہ رہیں۔ یہ اس کے لیے انتہائی پریشان کن ہوتا ہے کیونکہ وہ یہ نہیں جانتا کہ گذشتہ شام وہ کیا حرکات کر رہا تھا۔
- شراب کی وجہ سے وزن بھی بڑھ سکتا ہے۔ بیئر کے ایک گلاس میں 100 کلو کیلوریز موجود ہوتی ہیں۔ الکو پاپس میں 146 کلو کیلوریز ہوتی ہیں۔
- شراب، دل اور جگر کو نقصان پہنچاتی ہے اور فشار خون پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لیے مخصوص بیماریوں کے مریضوں کو شراب سے مکمل اجتناب کرنا چاہیے۔
- شراب کو دیگر نشہ آور اشیاء کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا انتہائی خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ شراب کو نیند کی ادویات کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے بے ہوشی یا سانس کا دورہ پڑنے کا خطرہ ہوسکتا ہے۔

چرس سے متعلق معلومات

سائنس ہمیں کیا بتاتی ہے؟

- (cannabis) کا لفظ چرس، چرس کی پیداوار، چرس اور حشیش کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

- چرس میں Tetra Hydro Cannabinol نامی کیمیائی (ذہن کو متاثر کرنے والا نشہ آور) مادہ موجود ہوتا ہے۔ یہ مادہ ہماری نفسیاتی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔مختصر الفاظ میں چرس کی وجہ سے ہمارے خیالات اور جذبات پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔لیکن اس کے خوشگوار یا ناخوشگوار اثرات کا تعلق کئی عوامل پر منحصر ہوتا ہے (برائے مہربانی مزید معلومات کے لیے ممکنہ اثرات دیکھیے)۔
- اگر آپ چرس کو سگریٹ کے ذریعے پیتے ہیں تو THC آپ کے خون میں پھیپھڑوں کے ذریعے پہنچتا ہے اور پھر جسم کے تمام حصوں میں منتقل ہو جاتا ہے۔اس کیمیائی مادے کے اثرات پیشاب میں استعمال کے کئی ہفتوں بعد بھی پائے جاتے ہیں۔
- جب THC دماغ تک پہنچتا ہے تو یہ دماغ کے ایسے حصوں پر اثر انداز ہوتا ہے جو نئی معلومات کو یاد رکھنے اور مخصوص حرکات کے خود بخود سرزد ہونے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

اس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ کیوں چرس کے زیر اثر رہنے والے زیادہ تر لوگ نئی باتیں یاد نہیں رکھ پاتے اور اپنی حرکات کو قابو میں رکھنے میں دُشواری کا سامنا کرتے ہیں۔

ممکنہ اثرات

- چرس کے استعمال کے بعد مختلف لوگوں کا رویہ مختلف ہوتا ہے۔ اس کا اثر استعمال کی جانے والی مقدار، استعمال کی مدت، بیرونی ماحول اور اس شخص کی توقعات پر منحصر ہوتا ہے۔اس لیے ایسا ممکن ہے کہ کچھ لوگ پہلی دفعہ استعمال کے وقت کچھ خاص اثر محسوس نہ کریں اور یہ بھی ممکن ہے کہ بعض لوگ پہلی بار استعمال کے بعد گھبراہٹ یا متلی محسوس کریں۔
- چرس ذہن کو متاثر کرنے والے اثرات رکھتی ہے۔اس کا مطلب ہے کہ یہ جذبات، تصورات، خیالات اور خطرات کا اندازہ کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔عام طور پر کوئی شخص استعمال کے بعد اپنے آپ کو زیادہ ہشاش بشاش اور پُرسکون محسوس کرتا ہے۔موسیقی زیادہ اچھی لگنے لگتی ہے اور وہ زیادہ ہنستا ہے۔وقت اور آس پاس کا ماحول مختلف نظر آتا ہے۔کچھ لوگ اس کو پسند کرتے ہیں، بعض لوگ بے رحم ہو جاتے ہیں جبکہ دیگر لوگوں کو خود فریبی اور خوفزدگی کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔چرس کے زیر اثر شخص بیرونی صورت حال پر توجہ مرکوز نہیں کر پاتا اور نئی معلومات کو یاد نہیں رکھ پاتا۔یہ دُورانیہ عموماً ایک سے دو گھنٹے پر محیط ہوتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ اس کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔اس کے بعد عام طور پر اس شخص پر نیند اور بے ہوشی طاری ہونے لگتی ہے۔
- پچھلی دہائی کے دوران دماغی عمل پر چرس کے منفی اثرات کا مشاہدہ کیا گیا۔ وہ لوگ جو چرس کا باقاعدہ استعمال کرتے ہیں ان کے شعوری عمل میں خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں (کمزور یادداشت، ردعمل اور مسائل حل کرنے کی صلاحیت میں کمی)۔حتیٰ کہ یہ خرابیاں چرس کا استعمال بند کرنے کے کئی سال بعد تک پیدا ہوتی رہتی ہیں۔

- چرس دماغ کو تیز نہیں کرتی: اس کا استعمال سکول میں ناکامی اور پیشہ ورانہ زندگی میں کم آمدنی کا باعث بنتا ہے۔

مندرجہ ذیل خطرات سے آگاہ رہنا چاہیے

- چونکہ چرس کا اثر مختلف ہو سکتا ہے۔اس لیے چرس کے استعمال کے دوران ہمیشہ انتہائی برا تجربہ ہونے کا خطرہ موجود ہوتا ہے۔خصوصاً پریشانی، اُداسی یا ذہنی خرابی کے دوران چرس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- چرس کے استعمال سے نفسیاتی عادت پڑ سکتی ہے، مثلاً ایک شخص کو پُرسکون رہنے، خوش رہنے اور خوشگوار احساس حاصل کرنے کے لیے چرس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- چرس کی زیادہ مقدار لینے سے خون کی گردش متاثر ہو سکتی ہے (چکر آنا حتیٰ کہ بے ہوش ہو جانا)۔
- چرس کے زیر اثر انسان حادثے کا شکار ہو سکتا ہے کیونکہ وہ صحیح طریقے سے حساس صورت حال کا اندازہ نہیں کر پاتا۔
- THC کی وجہ سے یادداشت اور توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیتیں متاثر ہو سکتی ہیں۔روزانہ استعمال کے باعث سکول میں بہتر کارکردگی دکھانے میں انتہائی مشکلات پیش آتی ہیں۔صحت مند سرگرمیوں اور لوگوں سے رابطہ رکھنے میں بھی کمی آ جاتی ہے۔
- چرس کا ایک اثر یہ ہوتا ہے کہ اندرونی طور پر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت تیز ہو جاتی ہے مثلاً ہمارے اپنے جذبات، خیالات اور تصورات۔بعض لوگ اپنے آپ کو مکمل طور پر چرس کے زیر اثر لے آتے ہیں، اس لحاظ سے ایک شخص بہترین ''پارٹی ٹائپ'' نہیں ہو سکتا اور دوسروں کے ساتھ اطمینان بخش رابطہ نہیں رکھ سکتا۔
- چرس کے استعمال سے سانس کے مسائل مثلاً کھانسی، دمہ یا پھیپھڑوں کے انفیکشن کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔
- سگریٹ کی طرح جسمانی حالت اور کھیلوں میں کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔
- چونکہ (تمباکو کے ساتھ ملا کر) چرس کے زیادہ گہرے کش لگائے جاتے ہیں اور دھوئیں کو سگریٹ کی نسبت پھیپھڑوں میں زیادہ دیر تک رکھا جاتا ہے۔جہاں تک کاربن مونو آکسائیڈ اور ٹار (Tar) کا تعلق ہے تو چرس بھرے ایک سگریٹ کا نقصان 3 سے 5 عام سگریٹ کے نقصان کے برابر ہوتا ہے۔
- چرس کھانے یا پینے کی صورت میں شدید منفی اثر ہوتا ہے اگرچہ یہ اثر کچھ دیر بعد (تقریباً ایک گھنٹہ) بعد شروع ہوتا ہے۔چرس کا منہ کے ذریعے استعمال زیادہ تر فریب نظر کا باعث بنتا ہے۔

- چرس اور چرس کے استعمال کی زیادہ تر مما لک میں ممانعت ہے اور معاشرہ بھی اس عادت کو پسند نہیں کرتا۔ چرس استعمال کرتے ہوئے پکڑے جانے کی صورت میں بہت سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔
- چرس مختلف اقسام میں دستیاب ہوتی ہے۔ بعض مما لک میں چرس کی مصنوعات زیادہ طاقتور ہوتی ہیں (ان میں THC کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے) جس کی وجہ سے مسائل اور خطرات بھی بہت بڑھ جاتے ہیں۔ چرس کی وجہ سے پیدا ہونے والے نفسیاتی مسائل کے باعث نوجوانوں کی ایک بڑی تعداد نفسیاتی شفاخانوں میں اپنا علاج کرواتی ہے خصوصاً ایسے لوگوں کو بہت زیادہ احتیاط کرنی چاہیے جو پریشانی اور گھبراہٹ کو کم کرنے کے لیے چرس استعمال کرتے ہیں۔

پارٹیوں میں استعمال کی جانے والی منشیات سے متعلق معلومات

ایکسٹیسی اور ایمفیٹا مائنز (مرکزی اعصابی نظام کو تحریک دینے والی دوا)

سائنس ہمیں کیا بتاتی ہے؟

- پارٹیوں میں استعمال کی جانے والی منشیات مختلف قسم کی ہوتی ہیں اور انہیں پارٹیوں، موسیقی اور ڈانس کی تقریبات کے لیے خاص طور پر تیار کیا جاتا ہے۔
- یہ تمام نشہ آور اشیاء آپ کے ذہن پر اثر انداز ہو کر آپ کے خیالات اور تصورات کو بدل دیتی ہیں۔ سرمستی کے مواد (ecstacy) کی وجہ سے آپ ایک اجنبی شعوری کیفیت میں ہوتے ہیں۔ اس حالت میں آپ جو کچھ سوچتے اور محسوس کرتے ہیں وہ عجیب ہوتا ہے۔ ایمفیٹا مائن ایک محرک نشہ آور شے ہے جو دل کی دھڑکن کو تیز اور جسم کے درجہ حرارت کو بڑھاتی ہے۔
- ایسی نشہ آور اشیاء جو ایمفیٹا مائن یا ایکسٹیسی نہیں ہوتیں انہیں بھی بعض اوقات انہی ناموں کے ساتھ بیچ دیا جاتا ہے۔
- پارٹی منشیات زیادہ تر گولیوں کی صورت میں استعمال ہوتی ہیں جبکہ بعض اوقات پاؤڈر اور مائع حالت میں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔
- ایسی نشہ آور اشیاء کے اثرات کا دارومدار مقدار، طریقہ استعمال اور ذاتی عناصر مثلاً وزن، جنس یا ہاضمہ پر ہوتا ہے۔ ایک اوسط مقدار 3 سے 8 گھنٹوں تک مؤثر رہتی ہے لیکن بعض اوقات اس کا اثر 12 گھنٹوں تک بھی رہتا ہے۔

ممکنہ اثرات

- پارٹی منشیات سے آپ کو خوشی، چستی، چوکنے پن اور باتونی ہونے کا احساس ہوتا ہے۔
- استعمال کے فوراً بعد آپ کے بازو اکڑ جاتے ہیں۔ منہ خشک ہو جاتا ہے اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، آنکھوں کی پُتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ بعض اوقات آپ کو متلی یا جبڑوں میں کھچاؤ محسوس ہوتا ہے یا آپ دانت پیستے ہیں۔ اس کا سبب رگوں کا پھول جانا اور دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا ہے۔
- کچھ دیر کے بعد بھوک اور پیاس ختم ہو جاتی ہے اور آپ جاگتے رہتے ہیں۔ لیکن اس کا اثر ختم ہونے کے بعد اس کے انتہائی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ آپ کمزوری، تھکاوٹ اور اُداسی محسوس کرتے ہیں۔ یہ اثرات 24 گھنٹوں تک قائم رہ سکتے ہیں۔
- ایکسٹیسی کی وجہ سے منفی اور مثبت احساسات میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ کو ایسا لگتا ہے کہ آپ دوسرے لوگوں کی طرف زیادہ مائل ہو رہے ہیں۔
- بعض لوگ موسیقی اور ڈانس کی وجہ سے زیادہ مسرور اور جوشیلے ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ لوگوں کے ساتھ زیادہ کھل کر گھلتے ملتے ہیں۔ وہ اپنا کنٹرول نہیں کھوتے۔ ایکسٹیسی استعمال کرنے والوں کو منشیات جیسے ہی اثرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اپنے جسم اور رویے پر قابو نہیں رکھ پاتے۔

مندرجہ ذیل خطرات سے آگاہ رہنا چاہیے

- ایسے نشہ آور مواد جو گولیوں یا پاؤڈر کی شکل میں ہوتے ہیں ان پر آپ کبھی بھروسہ نہیں کر سکتے کہ متعلقہ نشہ آور شے میں کیا ملایا گیا ہے اور وہ کتنا خطرناک ہے (جب تک آپ اس مواد کو کیمیائی طور پر پرکھ نہ لیں)۔ پارٹی منشیات کا کوئی مخصوص معیار نہیں ہوتا اور انہیں اکثر اوقات گولیوں کی صورت میں خود تیار کیا جاتا ہے۔
- پیاس اور تھکاوٹ کا احساس نہ ہونے کی وجہ سے جسم کا درجہ حرارت تیزی سے بڑھنے کا انتہائی خطرہ ہوتا ہے جبکہ بعض لوگ بلڈ پریشر میں اچانک اضافے کا شکار ہو سکتے ہیں کیونکہ آپ کا جسمانی نظام آپ کے قابو میں نہیں رہتا لہٰذا آپ پانی پینا، آرام کرنا اور تازہ ہوا لینا بھول جاتے ہیں۔
- پارٹی منشیات کا استعمال انتہائی گھبراہٹ، ڈراؤنے تصورات اور گمراہی کا باعث بن سکتا ہے۔
- پارٹی منشیات کے استعمال کے بعد تھکاوٹ اور اُداسی کو دور کرنے کے لیے مزید سکون آور یا دیگر ادویات لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- یہ نشہ آور اشیاء دماغی طور پر آپ کو اپنا عادی بنا دیتی ہیں کیونکہ آپ اپنے آپ کو ایمفیٹا مائن یا ایکسٹیسی کے بغیر تقریبات میں خوش نہیں رکھ سکتے۔ بعض اوقات خوشی کی اس حد تک پہنچنے کے لیے آپ کو زیادہ مقدار لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ ان نشہ آور اشیاء کو روکتے ہیں یا ان کا کم استعمال کرتے ہیں تو آپ بیمار پڑ جاتے ہیں۔

- پارٹی منشیات، دماغ میں موجود مخصوص اعصابی خلیوں، جو حیاتیاتی مادے کے ذمہ دار ہوتے ہیں، کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

ہیروئین سے متعلق معلومات

سائنس ہمیں کیا بتاتی ہے؟

- ہیروئین کو مارفین سے کیمیائی طور پر اخذ کیا جاتا ہے اور اسے ہم افیون آمیز نشہ آور اشیاء کی فہرست میں شامل کرتے ہیں۔
- ہیروئین (ذہن کو متاثر کرنے والا ایک نشہ آور مواد) ہماری نفسیاتی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ہیروئین ہمارے دماغ پر اثر انداز ہو کر ایک مختلف شعوری حالت میں لے جاتی ہے جو کہ ہمارے تصورات اور جذبات کو بدل دیتی ہے۔
- ہیروئین بے ہوش کر دینے والا اثر رکھتی ہے۔
- انسان، ذہنی اور جسمانی طور پر ہیروئین کا عادی ہو جاتا ہے۔
- ہیروئین کو سرنج، سونگھنے یا سگریٹ کے ذریعے جسم کے اندر پہنچایا جاتا ہے۔ ہیروئین کا اثر ایک گھنٹے سے ایک دن تک قائم رہ سکتا ہے جس کا انحصار استعمال کی جانے والی مقدار، طریقہ استعمال، جسمانی وزن، جنس اور دماغی حالت پر ہوتا ہے۔
- استعمال کے تھوڑے وقت کے بعد ہیروئین کی مقدار کو برداشت کرنے کا مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ کسی شخص کو نشے کی اسی کیفیت میں آنے کے لیے زیادہ مقدار استعمال کرنی پڑتی ہے۔
- ایک بار جب جسم ہیروئین کا عادی ہو جاتا ہے تو اس کا استعمال بند کرنے سے شدید ردعمل پیدا ہوتا ہے۔ ہیروئین ترک کرنے کی علامات میں جوڑوں میں شدید درد، گرمی اور سردی کے دورے، شدید مایوسی یا انتہائی ڈرا دینے والی فریب نظر جیسی حالت شامل ہے۔

ممکنہ اثرات

- ہیروئین سے بے چینی اور تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ ہیروئین استعمال کرنے والے لوگ اپنے آپ کو گرم اور فرحت بخش محسوس کرتے ہیں۔ خوشی، چیزوں کو بہتر سمجھنا، خوبصورت یا ڈرا دینے والے تصورات اور سونے جاگنے کی دیگر کیفیات بھی شامل ہیں۔ ایسے لوگ بظاہر بے پرواہ اور عدم دلچسپی کا شکار نظر آتے ہیں۔
- ہیروئین کے دیگر منفی اثرات میں شامل ہیں: غصہ، باتوں کو صحیح طریقہ سے نہ سمجھ پانا، یادداشت کی کمزوری اور بولنے میں مشکل۔
- مزید اثرات میں قبض ہونا، جنسی تعلق کی خواہش کی کمی، بھوک اور پیاس محسوس نہ ہونا، غذائی ضروریات، لباس اور صحت وصفائی کی طرف دھیان نہ دینا شامل ہیں۔
- ہیروئین کے استعمال سے سانس کا عارضہ ہو جاتا ہے اور سانس لینے میں اتنی مشکل پیش آتی ہے کہ انسان مر بھی سکتا ہے۔

مندرجہ ذیل خطرات سے آگاہ رہنا چاہیے

- ہیروئین کے اثرات بڑی تیزی کے ساتھ مرتب ہوتے ہیں اور انسان کے خیالات اور احساسات کو کم کر دیتے ہیں۔ ردعمل کی قوت کم ہو جاتی ہے۔ سستی اور کاہلی کا دورانیہ بڑھ جاتا ہے، کم دکھائی دینا شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے حادثات بھی رونما ہو جاتے ہیں۔
- سوئی اور انجکشن کے ذریعے ہیروئین استعمال کرنے سے انفیکشن ہو جاتا ہے جس سے کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جن میں یرقان، ایچ آئی وی، ایڈز شامل ہیں۔
- ہیروئین کے باقاعدہ استعمال سے انسان اس کا عادی ہو جاتا ہے اور جسم بار بار یہ نشہ مانگتا ہے تاکہ وہ ہی کیفیت دوبارہ پیدا ہو جو نشہ کرنے کے وقت تھی۔ اس کے مسلسل استعمال کی وجہ سے جسمانی اور نفسیاتی طور پر انسان کا اس نشے پر انحصار بڑھ جاتا ہے۔ اس کا استعمال رک جانے سے جسم پر شدید اثرات پڑتے ہیں۔
- چونکہ ہیروئین سانس کے عمل کو کم کر دیتی ہے۔ اس لیے سانس کے امراض کی صورت میں یہ نشہ کرنے والے لوگوں کی موت کا سبب بن جاتی ہے۔
- ہیروئین کی کوالٹی اور معیار کی کوئی ضمانت نہیں ہوتی کیونکہ یہ اکثر غیر معیاری اور خطرناک مواد سے تیار کی جاتی ہے اور اس میں مختلف چیزیں بھی شامل کی جاتی ہیں۔

سبق نمبر 9 کے لیے منشیات سے متعلق سوالات

منشیات سے بچاؤ کے تربیتی مواد میں کارڈز بھی شامل ہیں جن کے ایک طرف سوال و جواب اور دوسری طرف مختصر تعارفی نوٹ لکھا ہے۔ ذیل میں سوالات اور جوابات ترتیب میں دیئے گئے ہیں تا کہ آپ کو انتخاب کرنے میں آسانی ہو۔ ہر کارڈ کے نیچے بحث مباحثہ کے لیے ایک مختصر تجویز بھی دی گئی ہے جس سے آپ کو کسی مشکل یا اضافی سیشن میں مزید کام کرنے کی ترغیب مل سکتی ہے۔

صحیح جوابات نمایاں کیے گئے ہیں، بعض دفعہ ایک سے زیادہ جوابات بھی درست ہو سکتے ہیں۔

منشیات سے متعلق عمومی سوالات

سوال نمبر 1: کیا سگریٹ نشہ آور چیز ہے؟

A. ہاں B. نہیں

منشیات آپ کے جذبات، رویوں اور ذہنی سمجھ بوجھ پر اثر انداز ہو سکتی ہیں

ہر قسم کی منشیات ہماری دماغی حالت کو متاثر کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر منشیات استعمال کرنے سے ہمارے دماغ پر ایسے اثرات مرتب ہوتے ہیں جن سے ہمارے جذبات، سوچ اور ذہن میں تبدیلی واقع ہو سکتی ہے اور سگریٹ کا استعمال اِن منشیات کے استعمال کی جانب پہلا قدم ہو سکتا ہے۔ منشیات کے زیر اثر آپ ایک مختلف اور غیر معمولی دماغی حالت میں ہوتے ہیں۔ آپ کو جو کچھ دکھائی یا سنائی دیتا ہے یا محسوس ہوتا ہے وہ نیا یا عجیب سا ہوتا ہے۔ اس حالت میں ہر چیز نئی، رنگین، خوش کرنے والی، یا پھر تاریک، اداس، غمگین یا نامعلوم اور ڈراؤنی محسوس ہوتی ہے۔

بحث مباحثہ کے نکات: سگریٹ کو نشہ آور کیوں کہا جاتا ہے؟ کیونکہ سگریٹ نوشی رویوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔

سوال نمبر 2: کیا نیند کی گولی کھانے کے بعد آپ اپنی سائیکل محفوظ طریقے سے چلا سکتے ہیں؟

A. ہاں **B.** نہیں

منشیات کے نقصانات

ہر قسم کی منشیات آپ کے جسم اور روح پر نقصان دہ اثرات مرتب کرتی ہیں۔ ان نقصان دہ اثرات کی وجہ سے کسی بھی قسم کی منشیات کا استعمال آپ کی صحت کے لیے خطرناک ہے۔ اگر آپ صرف تجربہ کرنے کی غرض سے منشیات استعمال کرتے ہیں یا کرنا چاہتے ہیں تو ایسا کرنا بھی آپ کی صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر منشیات استعمال کرنے سے آپ کو الرجی ہو سکتی ہے۔ منشیات استعمال کرنے کا سب سے بڑا خطرہ یہ ہوتا ہے کہ آپ اِن کے عادی جاتے ہیں۔

بحث مباحثہ کے نکات: ہر قسم کی منشیات مضر اثرات رکھتی ہیں۔

سوال نمبر 3: اگر چرس کا ایک سگریٹ پینے سے آپ سکون محسوس کرتے ہیں تو کیا زیادہ سکون حاصل کرنے کے لیے آپ کو چرس سے بھرے ہوئے مزید سگریٹ پینے چاہئیں؟

A. ہاں **B.** نہیں

جب آپ منشیات کی زیادہ مقدار استعمال کرتے ہیں تو ان کے منفی اثرات میں بھی اضافہ ہوتا ہے

جب آپ منشیات کی زیادہ مقدار استعمال کرتے ہیں تو ان کے منفی اثرات میں بھی اضافہ ہوتا ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ زیادہ مقدار استعمال کرنے سے آپ بہتر محسوس کریں گے۔ مثلاً اگر چرس کا ایک سگریٹ پینے سے آپ کو شوخی یا لطف محسوس ہو تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ چرس کا ایک اور سگریٹ پینے کے بعد آپ زیادہ شوخی یا مزہ محسوس کریں گے۔ عام طور پر جب آپ چرس کی زیادہ مقدار استعمال کرتے ہیں تو اس کے بعد آپ کی طبیعت خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ دیگر تمام منشیات کے اثرات بھی ایسے ہی ہوتے ہیں۔

بحث مباحثہ کے نکات: مزاج (موڈ) کا انحصار نشہ آور مواد پر نہیں ہوتا لیکن اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کیسے ہیں؟ منشیات کی معمول سے زیادہ مقدار لینے کی صورت میں آپ بیمار محسوس کر سکتے ہیں۔

سوال نمبر 4: آپ غمگین ہیں۔ کیا ایسی صورت میں سکون آور گولیاں کھانے سے آپ بہتر محسوس کریں گے؟

A. ہاں **B.** نہیں

منشیات کے اثرات سب لوگوں پر ایک جیسے نہیں پڑتے

منشیات کی ہر قسم کے علیحدہ علیحدہ اثرات ہوتے ہیں۔ چاہے کوئی خاص نشہ آور شے آپ کو بہت لطف دے یا اس کے استعمال سے آپ کے اندر ایسا احساس پیدا ہو جو اچھا محسوس نہ ہو، ان تمام حالتوں کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مثلاً منشیات کے استعمال کا طریقہ، منشیات استعمال کرنے سے قبل آپ کے ذہن کی حالت، آپ کے اردگرد موجود افراد اور استعمال کے دوران جسمانی حالت وغیرہ۔ سکون آور/خواب آور ادویات کے ممکنہ اثرات میں جسم کی حرکات و سکنات سست پڑ جاتی ہیں۔ بے خوابی کی کیفیت اور شرم و حیا میں کمی جیسے اثرات شامل ہیں۔ جبکہ خطرناک اثرات میں مزاج میں خطرناک حد تک اُتار چڑھاؤ اور زیادہ مقدار میں کھانے سے زندگی کو خطرہ ہو سکتا ہے۔

بحث مباحثہ کے نکات: منشیات کا اثر آپ کے موڈ پر منحصر ہوتا ہے اگر آپ پہلے سے اُداس ہیں تو بعد میں بھی اُداس ہی رہیں گے۔

سوال نمبر5: مندرجہ ذیل میں سے کون سا ایک بیان غلط ہے؟

A. لڑکوں کی نسبت لڑکیاں منشیات کی کم مقدار استعمال کرنے سے مدہوش ہوجاتی ہیں

B. عام طور پر لڑکے لڑکیوں کی نسبت زیادہ منشیات استعمال کرتے ہیں

C. لڑکوں کو لڑکیوں کی نسبت منشیات استعمال کرنے کی کھلی اجازت ہے

لڑکوں کی نسبت لڑکیوں کے لیے منشیات زیادہ خطرناک ہیں

عام طور پر نابالغوں کو منشیات کے استعمال سے زیادہ خطرات لاحق ہوتے ہیں کیونکہ ان کا جسم اور دماغ نشوونما کے عمل سے گذر رہے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے جسم میں زیادہ حساسیت پائی جاتی ہے۔لڑکیاں اپنی جسمانی ساخت کی وجہ سے منشیات سے شدید متاثر ہوسکتی ہیں (عام طور پر لڑکیوں کا وزن اور ان کے جسم میں پانی کا تناسب لڑکوں کی نسبت کم ہوتا ہے) لہٰذا منشیات استعمال کرنے کی وجہ سے ان کے جسموں پر انتہائی شدید منفی اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔منشیات کی ایک ہی جتنی مقدار استعمال کرنے کے بعد مردوں کی نسبت عورتوں کے جسم میں نشہ آور اثرات سے متاثرہ خون کی سطح 20 فیصد زیادہ ہوجاتی ہے۔اس لیے لڑکیوں میں نشہ آور اشیاء یا منشیات استعمال کرنے کا شوق کم ہوتا ہے۔

بحث مباحثہ کے نکات: لڑکوں اور لڑکیوں کے درمیان حیاتیاتی فرق (biological differences) اور صنفی مسائل (gender issues)۔

سوال نمبر6: مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان درست ہے؟

A. اگر میری ماں نیند کی گولیاں کھاتی ہے تو پھر میں بھی انہیں استعمال کرسکتا/سکتی ہوں

B. میری ماں کو نیند کی گولیاں صرف ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کرنی چاہئیں

C. اگر میری ماں نیند کی گولیاں کھانے کے بعد سکون محسوس کرتی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ ان گولیوں کے نقصان دہ اثرات نہیں ہیں

خاص قسم کی نشہ آور اشیاء کو بیماریوں کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے

ماضی میں مختلف اقسام کی نشہ آور اشیاء کو علاج معالجے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اور آج کے دور میں بھی انہیں ادویات کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔چونکہ اس طرح کی نشہ آور اشیاء کے شدید نقصان دہ اثرات ہوتے ہیں خاص قسم کی نشہ آور اشیاء کو صرف مخصوص بیماری کی صورت میں نہایت محتاط انداز میں استعمال کرواتے ہیں۔مزید یہ کہ اِن نشہ آور اشیاء کو انتہائی احتیاط کے ساتھ تجویز کیا جاتا ہے۔

بحث مباحثہ کے نکات: طبی نسخے میں شامل نشہ آور مواد صرف صحت کے مسائل حل کرنے کے لیے ڈاکٹر کی سخت نگرانی میں استعمال ہوسکتے ہیں۔

سوال نمبر7: سگریٹ پینے سے انگلیاں گرم ہوجاتی ہیں۔

A. ہاں **B. نہیں**

سگریٹ میں موجود نکوٹین آپ کی شریانوں کو تنگ کردیتی ہے جس کی وجہ سے کئی تکلیف دہ اثرات پیدا ہوتے ہیں

ہر قسم کے سگریٹ اور تمباکو میں موجود نکوٹین آپ کی خون کی شریانوں کو بہت تیزی سے تنگ کردیتی ہے جس کی وجہ سے آپ کے دل کی دھڑکن انتہائی آہستہ ہوجاتی ہے۔دل کی دھڑکن کی آہستہ رفتار اگرچہ شروع شروع میں چند سگریٹ نوشوں کو اچھی لگتی ہے لیکن اس کی وجہ سے جسم ٹھنڈا ہوجاتا ہے: ہاتھ اور پاؤں فوری طور پر ٹھنڈے ہوجاتے ہیں کیونکہ جسم کے ان حصوں میں خون کی شریانیں پہلے ہی سے کافی تنگ ہوچکی ہوتی ہیں۔

بحث مباحثہ کے نکات: رگوں کے سکڑنے اور دل کی دھڑکن تیز ہونے کے کیا غیر متوقع نتائج ہوسکتے ہیں۔

سوال نمبر8: زیادہ تر سگریٹ نوش افراد ساری عمر سگریٹ نوشی جاری رکھتے ہیں۔

A. ہاں **B. نہیں**

تقریباً تمام سگریٹ نوش افراد ایک مخصوص عرصے کے بعد سگریٹ نوشی ترک کردیتے ہیں

بہت سارے نوجوان سگریٹ نوش مختصر مدت کے لیے سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور پھر اسے چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ یہ ظاہری دکھاوے کے لحاظ سے اتنی موئثر نہیں ہوتی جتنا ان کے خیال میں اسے ہونا چاہیے تھا۔سگریٹ نوشی ترک کردینے کی ایک وجہ سگریٹ کی انتہائی زیادہ قیمت ہے جبکہ اس کی دیگر وجوہات میں اس کے وہ منفی اثرات ہیں جو نہ صرف کسی فرد کی کھیلوں میں کارکردگی کو متاثر کرتی ہیں بلکہ اس کے حسن، انداز اور صحت پر بھی برا اثر ڈالتے ہیں۔سگریٹ نوشی کرنے والے بڑی عمر کے افراد نے چاہے کئی بار سگریٹ نوشی چھوڑ کر اسے دوبارہ شروع کردیا ہو لیکن وہ بالآخر اسے ترک کردیتے ہیں کیونکہ سگریٹ نوشی کی عادت حقیقت میں ایک بیماری بن جاتی ہے۔

بحث مباحثہ کے نکات: سگریٹ پینے کے متوقع نتائج اور حقیقی نتائج میں کیا فرق ہے؟

سوال نمبر 9: کیا سگریٹ پینے سے انسان کا وزن کم ہو جاتا ہے؟

A. ہاں **B. نہیں**

سگریٹ نوشی سے انسان موٹا ہو جاتا ہے

دیگر تمام منشیات کی طرح تمبا کو میں موجود نکوٹین بھی آپ کے دماغ کے مختلف حصوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔نکوٹین کی وجہ سے بھوک کا احساس اور ذائقے یا سونگھنے کی حس پیدا کرنے والے دماغی خلیے (cell) آہستہ آہستہ تبدیل ہو جاتے ہیں۔لیکن جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑتے ہیں تو اس کے نتیجے میں زیادہ بڑے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔مثلاً بھوک زیادہ لگتی ہے جس کی وجہ سے آپ زیادہ کھانا شروع کر دیتے ہیں اور نتیجے کے طور پر آپ کا وزن کم ہونے کی بجائے بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: بعض اوقات منشیات اور ادویات کو ان کے طویل المیعاد اثرات جانے بغیر وزن گھٹانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

سوال نمبر 10: سگریٹ سے جلد کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے اور جلد کے مسام بڑے اور آلودہ ہو جاتے ہیں: درست یا غلط؟

A. ہاں B. نہیں

سگریٹ نوشی سے یقیناً انسانی جلد پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں

خون کی گردش میں کمی جلد کی خرابی کا باعث بنتی ہے۔سگریٹ نوشی نہ کرنے والے افراد کے مقابلے میں سگریٹ نوش افراد کی جلد سرمئی اور پیلے رنگ کی ہوتی ہے اور ان کی جلد پر جھریاں جلدی پڑ جاتی ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: نوجوانوں کی صحت پر سگریٹ نوشی کے مضر اثرات۔

سوال نمبر 11: پلاسٹک سرجری یا بال ٹرانسپلانٹ کرنے والے کلینک سگریٹ نوشی کرنے والوں کا علاج نہیں کرتے کیونکہ تمبا کو استعمال کرنے کی وجہ سے ان کے زخم اچھی طرح ٹھیک نہیں ہوتے: درست یا غلط؟

A. ہاں B. نہیں

سگریٹ نوشی زخم ٹھیک ہونے کے عمل کو آہستہ کر دیتی ہے

نکوٹین، نکوٹین کی گولیوں اور نکوٹین کے اسٹکر ز کی وجہ سے زخم ٹھیک ہونے کا عمل آہستہ ہو جاتا ہے۔یہ کوئی معمولی مسئلہ نہیں ہے: پلاسٹک سرجری کے سب سے بڑے ملک برازیل میں بیوٹی سرجنز کا اصول ہے کہ وہ سگریٹ نوش افراد کا علاج نہیں کرتے کیونکہ زخم ٹھیک ہونے کے عمل میں آہستگی کی وجہ سے مطلوبہ معیار کے نتائج حاصل نہیں ہو پاتے۔

بحث مباحثے کے نکات: آپ کو سگریٹ پینے کے غیر متوقع نتائج کے بارے میں معلومات کہاں سے ملیں گی؟

سوال نمبر 12: اگر آپ کو کوئی شخص چرس پینے کا کہے تو ایسی صورت میں کون سا جواب درست ہوگا؟

A. اس بات کا انتہائی امکان ہے کہ مجھے چرس کا ذائقہ اچھا نہیں لگے گا

B. اس بات کا انتہائی امکان ہے کہ چرس کے اثرات میری توقع سے کم دلچسپ ہوں گے

C. اس بات کا انتہائی امکان ہے کہ مجھے کسی قسم کا اثر محسوس نہیں ہوگا

تمام جوابات درست ہیں

چرس کے مثبت اثرات کو چرس کو ترویج دینے والے بہت بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں۔حقیقت یہ ہے کہ سیریل نمبر C پر دیا گیا جواب کہ 'میں کسی قسم کا اثر محسوس نہیں کروں گا' زیادہ تر افراد کے بارے میں درست ہے۔چرس کے اثرات کا تعلق ذاتی عناصر پر اتنا زیادہ منحصر ہے کہ چرس کے مثبت اثرات کے بارے میں پھیلائی گئی باتیں صرف کہانیاں ہی ہیں۔منشیات کے منفی اثرات اگرچہ ہر حالت میں موجود ہوتے ہیں اس کے باوجود یہ منفی اثرات منشیات استعمال کرنے والوں کو نہ تو دکھائی دیتے ہیں اور نہ ہی محسوس ہوتے ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: کن حالات میں آپ سگریٹ یا دوسری منشیات کی پیشکش کے دوران آپ ان جوابات کو مثال کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

سوال نمبر 13: مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان درست ہے؟

A. اگر میں صرف چھٹی کے دن سگریٹ نوشی کروں تو میں اس کا عادی نہیں بن سکتا/سکتی

B. ایک نوعمر فرد ہر ہفتے صرف چند سگریٹ پینے کی وجہ سے بھی نکوٹین کا عادی بن سکتا ہے

C. تمبا کو چبانے یا سونگھنے سے آپ نکوٹین کے عادی نہیں بنتے

منشیات کی تمام اقسام اپنا عادی بنا دیتی ہیں

ایسا کوئی نشہ نہیں جس کا کوئی اثر نہ ہو۔منشیات کی ہر قسم سے اس بات کا خطرہ کا ہوتا ہے کہ اسے استعمال کرنے والا اِس کا عادی بن سکتا ہے۔عادی بننے کا خطرہ ایسی منشیات کی صورت میں زیادہ ہوتا ہے جنہیں انجکشن کے ذریعے یا سگریٹ میں مِلا کر یا سونگھ کر استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ اِس قسم کی منشیات دماغ پر انتہائی تیزی سے اثر ڈالتی ہیں۔چونکہ اِن منشیات کے نشہ آور اثرات کا وقت تھوڑا ہوتا ہے لہٰذا آپ میں اِنہیں دوبارہ استعمال کرنے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے اور آپ کے لیے خود پر قابو رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: تمام منشیات، استعمال کرنے والے کو اپنا عادی بنا سکتی ہیں۔خاص طور پر نابالغ افراد میں ہر قسم کے نشہ آور مواد کا عادی بن جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

سوال نمبر 14: مندرجہ ذیل بیانات میں کون سا ایک بیان غلط ہے؟

A. نوجوان افراد ماہرانہ کھیلوں مثلاً جسمانی مہارتوں اور توجہ مرکوز کرنے کی مہارتوں میں اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے چرس استعمال کرتے ہیں

B. نوجوان افراد، دوستوں کے ساتھ اس لیے چرس استعمال کرتے ہیں کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ اس سے وہ اپنی جھجک یا شرم پر قابو پاسکیں گے

C. نوجوان افراد عام طور پر اس لیے سگریٹ نوشی کرتے ہیں کیونکہ وہ سگریٹ نوش افراد کے گروہ کا حصہ بننا چاہتے ہیں

نوجوانوں میں منشیات استعمال کرنے کی وجوہات

کوئی شخص منشیات کیوں استعمال کرتا ہے اس کی کئی وجوہات ہیں۔ ممکنہ وجوہات میں شامل ہیں: تجسس یا اپنی حدود کو پار کرنے کی خاطر، باغی پن کا مظاہرہ کرنے یا خود کو دوسروں سے مختلف دکھانے کے لیے۔ اس کے علاوہ منشیات استعمال کرنے کی چند نفسیاتی وجوہات بھی ہیں مثلاً منشیات کے بارے میں سمجھا جاتا ہے کہ منشیات مسائل کو حل کرنے یا انہیں بھلانے میں مدد دیتی ہیں یا یہ کہ منشیات آپ کو زیادہ پراعتماد بنادیتی ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: منشیات استعمال کرنے والوں پر کس قسم کا نفسیاتی اثر ہوتا ہے اور وہ ایسا اثر کیوں محسوس کرتے ہیں؟

سوال نمبر 15: مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان غلط ہے؟

A. منشیات کا استعمال آپ کو اپنے دوستوں میں ناقابل اعتماد بناسکتا ہے

B. سگریٹ نوشی آپ کو بدبودار بنادیتی ہے

C. سگریٹ نوشی آپ کو مقبول اور پسندیدہ بنادیتی ہے

اگر آپ منشیات استعمال کرتے ہیں تو لوگ آپ کو پسند نہیں کریں گے

اگرچہ لوگ خطرات مول لینے والے افراد کو پسند کرتے ہیں اور ان کی تعریف کرتے ہیں لیکن یہ تعریف تھوڑی مدت کے لیے ہوتی ہے۔ اس کے برعکس صرف وہی لوگ لمبے عرصے تک مقبول رہتے ہیں جنہیں اپنے آپ پر قابو ہوتا ہے لیکن یہ خوبی منشیات استعمال کرنے والے افراد میں نہیں پائی جاتی۔

بحث مباحثے کے نکات: سماجی اور اخلاقی پہلوؤں پر منشیات کے کئی منفی اثرات ہوتے ہیں اور ان کا کیا انجام ہوتا ہے۔

سوال نمبر 16: مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان غلط ہے؟

A. اگر آپ منشیات استعمال کریں تو اس بات کے زیادہ امکانات ہیں کہ آپ اگلے دن ہونے والے امتحان میں پاس ہوجائیں گے

B. منشیات کا استعمال اگلے دن آپ کے جسمانی توازن اور ربط میں کمی پیدا کرے گا (مثلاً اس وقت جب آپ سائیکل پر سکول جا رہے ہوں)

C. منشیات کا استعمال کرنے سے اگلے دن (مثلاً کلاس کے دوران) آپ میں فوری طور پر فیصلہ کرنے کی صلاحیت کم ہوجاتی ہے

منشیات مسائل کا حل نہیں ہے

جب کوئی فرد منشیات استعمال کرتا ہے تو ہوسکتا ہے کہ وہ اپنی پریشانیوں اور مسائل کو تھوڑی سی دیر کے لیے بھول جائے۔ لیکن مسائل پھر بھی اپنی جگہ برقرار رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ منشیات کا استعمال مزید مسائل کا باعث بنتا ہے کیونکہ نہ صرف منشیات کے اثرات انتہائی ناپسندیدہ ہوتے ہیں بلکہ کبھی کبھار منشیات استعمال کرنے کے نتیجے میں قانونی کارروائیوں کا سامنا بھی کرنا پڑسکتا ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: بظاہر ایسا لگتا ہے کہ منشیات کے استعمال سے مسائل حل ہوجاتے ہیں لیکن ایسا تھوڑی دیر کے لیے ہوتا ہے ایک دن کے بعد آپ کے مسائل میں مزید اضافہ ہوجاتا ہے۔

سانس کے ذریعہ جسم کے اندر لے جائی جانے والی منشیات سے متعلق معلومات

سوال نمبر 17: مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان درست ہے؟

A. اگر میں پینٹ، گلو یا پٹرول کو سانس کے ذریعے اندر لے جاؤں تو مجھے کوئی جسمانی نقصان نہیں ہوگا

B. اگر میں پینٹ، گلو یا پٹرول کو سانس کے ذریعے اندر لے جاؤں تو میرے دماغ کو کسی قسم کا نقصان پہنچے بغیر میرا مزاج بہتر ہوجائے گا

C. پینٹ، گلو یا پٹرول کو سانس کے ذریعے اندر لے جانے سے دماغی اور جسمانی دونوں نقصانات ہوتے ہیں

پینٹ،گلو یا پٹرول کو سانس کے ذریعے جسم میں داخل کرنا خطرناک ہے

یہ اشیاء زہریلی ہوتی ہیں اور انہیں سانس کے ذریعے جسم میں داخل کرنے سے دماغی اور جسمانی (مثلاً پھیپھڑوں کو) نقصان پہنچ سکتا ہے۔اس کے علاوہ ان اشیاء کو سانس کے ذریعے جسم میں داخل کرنے سے مدہوشی جیسی کیفیت طاری ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے حادثات کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: سانس کے ذریعے استعمال ہونے والا نشہ آور مواد دماغ اور جسم کو شدید اور مہلک نقصان پہنچا سکتا ہے۔

سوال نمبر18: پینٹ،گلو یا پٹرول کو سانس کے ذریعے جسم کے اندر لے جانے کے بعد سکوٹر چلانا محفوظ ہے۔درست یا غلط؟

A. درست B. غلط

سونگھنے والی اشیاء مثلاً پٹرول،گلو یا پینٹ ریموورز بھی منشیات ہیں

یہ چیزیں بھی منشیات میں شمار ہوتی ہیں کیونکہ یہ جذبات، سمجھ بوجھ،سوچوں اور فیصلے کرنے کی قوت پر اثر انداز ہوتی ہیں اور انہیں استعمال کرنے والے افراد ان کے عادی بن سکتے ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: دوسری منشیات کی طرح سانس کے ذریعے استعمال ہونے والا نشہ آور مواد بھی تصورات اور فیصلوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔

مختلف قسم کی منشیات سے متعلق سوالات

سوال نمبر19: پیاس بجھانے کے لیے مندرجہ ذیل میں سے کون سی چیز صحت کے لیے فائدہ مند ہے؟

A. سادہ پانی
B. بھنگ
C. شراب

نشہ آور مشروبات آپ کی پیاس بجھانے کے لیے فائدہ مند نہیں ہیں

نشہ آور مشروبات جسم سے مادوں کو خارج کرتے ہیں۔اسی لیے پیاس بجھانے کے لیے ہر ممکن حد تک نشے سے پاک مشروبات استعمال کرنے چاہئیں۔سادہ پانی بہترین ہے۔شراب پینے کے ممکنہ اثرات میں نیند میں بے ربطگی،سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں کمی،خود اعتمادی میں اضافہ اور اچھے بُرے میں تمیز کھو دینا شامل ہیں جبکہ شراب کے زیادہ استعمال کی صورت میں جگر کی بیماری،سانس میں رکاوٹ،اور دل کی دھڑکن میں کمی وغیرہ شامل ہیں۔منشیات مثلاً سرور آور گولیوں یا ایمفیٹا مائنز کو شراب کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا انتہائی خطرناک ہے:اس سے حرارت زدگی یا دل کا دورہ پڑنے کے خطرات میں اضافہ ہوتا ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: شراب جسم سے متبادل مادے کی مقدار کم کر دیتی ہے اور اس کی وجہ سے انسانی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

سوال نمبر20: خواب آور ادویات یا گولیاں سکون کے لیے بہتر ہیں اور کبھی کبھی لے لینے میں کوئی حرج نہیں ہے:درست یا غلط؟

A. درست B. غلط

خواب آور ادویات اور گولیوں کی عادت پڑ سکتی ہے

خواب آور گولیوں کے استعمال سے جسم کے حرکات وسکنات سُست پڑ جاتے ہیں۔مزاج میں خطرناک حد تک اُتار چڑھاؤ عام ہے۔ان کا اثر وقتی ہوتا ہے جس سے آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ پرسکون ہیں۔لیکن ان کا اثر زائل ہونے کی صورت میں آپ پھر بے سکونی کی کیفیت میں چلے جاتے ہیں اور مزید سکون حاصل کرنے کی طلب میں بار بار استعمال کر کے عادی بننے کے امکانات زیادہ ہوجاتے ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: ڈاکٹر کی تجویز کے بغیر خواب آور گولیوں کا استعمال جسم اور دماغ پر شدید منفی اثرات ڈالتا ہے۔

سوال نمبر21: گذشتہ رات منصور نے دوستوں کے ساتھ بہت چرس پی لی تھی۔گھر آ کر وہ آٹھ گھنٹے سویا۔اس بات کے کیا امکانات ہیں کہ وہ سکول جا سکے گا اور حساب کے پرچے میں پاس ہو سکے گا؟درست جواب منتخب کریں۔

A. بہت زیادہ
B. کم
C. بہت کم

شام کو بہت زیادہ چرس پی کر سونے کے بعد اگلے دن فِٹ ہونا ممکن نہیں ہے

اگر آپ نے بہت زیادہ چرس پی ہے تو اگلے دن آپ کی جسمانی کارکردگی کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔اس کے علاوہ نیند کی انتہائی پرسکون حالت یعنی خواب کی حالت چرس کے زیادہ استعمال کی وجہ سے متاثر ہوتی ہے جس کی وجہ سے اگلے دن آپ کی صلاحیت میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔بہت زیادہ چرس پینے کی صورت میں طبیعت کی خرابی عام ہے مثلاً سر درد، الٹیاں وغیرہ۔

بحث مباحثے کے نکات: چرس کے استعمال سے جسمانی طاقت اگلے روز بھی متاثر رہتی ہے۔

سوال نمبر22: علی کو بار بار چرس پینے پر بھی اب اتنا لطف نہیں ملتا جتنا پہلی بار چرس پینے پر ملتا تھا۔ جس کی وجہ سے وہ بار بار چرس پینے پر پیسے خرچ کرتا ہے۔ انتہائی ممکنہ جواب منتخب کریں۔

A. چرس کی کوالٹی اچھی نہیں ہوگی

B. چرس کی قیمت میں اضافہ ہوگیا ہوگا

C. علی کی نشہ آور اثرات کو برداشت کرنے کی قوت میں اضافہ ہوگیا ہوگا جس کی وجہ سے زیادہ سے زیادہ چرس استعمال کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے

آپ چرس کے جلد عادی بن سکتے ہیں

چرس کی زیادہ مقدار استعمال کرنے کی صورت میں نشہ آور اثرات کو برداشت کرنے کی قوت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے، مثلاً وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ آپ کو ابتدائی طور پر چرس کی تھوڑی مقدار سے محسوس ہونے والے اثرات کو دوبارہ محسوس کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ چرس استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے جسم (بالخصوص پھیپھڑوں) کو چرس کی بڑھتی ہوئی مقدار سے واسطہ پڑتا ہے جس کی وجہ سے نقصان کے امکانات میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: چرس کے باقاعدہ استعمال سے آپ اس کے عادی بن جاتے ہیں اور نشے کی پہلے والی حالت میں آنے کے لیے چرس کا استعمال بڑھتا جاتا ہے جس کی وجہ سے پھیپھڑوں جگر کو شدید نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

سوال نمبر23: جلال کو سب دوستوں نے کہا کہ اگر وہ اپنے اندر خوداعتمادی پیدا کرنا چاہتا ہے تو اسے چرس اور شراب کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس حوالے سے مندرجہ ذیل میں سے کس بات کے امکانات زیادہ ہیں؟

A. وہ ان منشیات کے استعمال سے زیادہ غصیلا ہوجائے گا

B. اُسے الٹیاں لگ جائیں گی اور انتہائی گندی بو آئے گی

C. وہ زیادہ پُرکشش اور پراعتماد ہوجائے گا

منشیات مثلاً شراب اور چرس کے استعمال سے پُراعتمادی ممکن نہیں

ہوسکتا ہے کہ کوئی انسان چرس یا شراب پی کر وقتی طور پر پُراعتمادی کا مظاہرہ کرے لیکن یہ وقتی ہوتا ہے۔ ان منشیات کے استعمال سے نہ صرف سوچنے سمجھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے بلکہ آپ جن حرکات کا مظاہرہ کرتے ہیں وہ آپ عام حالات میں نہیں کرسکتے۔ ان منشیات کے استعمال سے آپ سے ایک انتہائی تیز بدبُو آتی ہے۔ ہوش میں آنے کے بعد یقینی طور پر آپ پہلے سے زیادہ کمزور اور بُرا محسوس کرتے ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: منشیات کے استعمال سے نہ صرف صحیح طور پر سوچنے سمجھنے کی صلاحیت پر اثر پڑتا ہے بلکہ یہ انسان کو کمزور بھی بنادیتی ہیں۔

سوال نمبر24: چرس کی بجائے بہتر ہے کہ افیم پی لی جائے۔ افیم کا کوئی نقصان نہیں ہے: درست یا غلط؟

A. درست　　**B. غلط**

افیم پینا یا کھانا بھی محفوظ نہیں ہے

افیم کے اثرات فوری نہیں ہوتے لیکن اس کے زیادہ استعمال کی وجہ سے درد کی کیفیت ختم ہونا، طبیعت میں ہلکا پن محسوس ہونا اور زیادتی کی صورت میں بے ہوشی کی کیفیت طاری ہونا شامل ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: افیم بھی چرس کی طرح انسانی صحت کے لیے مضر ہے۔

سوال نمبر25: سعد کو دوستوں نے کہا کہ اگر وہ شراب میں پانی یا جوس ڈال کر پیئے گا تو وہ مدہوش نہیں ہوگا اور اسے کبھی کبھی ایسا کرنا چاہیے۔ کیا وہ ٹھیک کہتے ہیں؟

A. ہاں　　**B. نہیں**

شراب میں مشروبات شامل کرنے سے اس کی اصل تاثیر میں کمی واقع نہیں ہوتی ہے

اگر شراب میں جوس، پانی یا برف شامل کی جائے تو پھر بھی خالص شراب کی مقدار ایک ہی جیسی رہتی ہے۔ تاہم شراب کا استعمال جسم میں پانی کی کمی پیدا کرتا ہے۔

شراب کے خطرناک اثرات میں نیند میں بے ربطگی، سوچنے کی صلاحیت میں کمی، اچھے بُرے کی تمیز نہ کرپانا، اور زیادتی کی صورت میں جگر کی بیماری شامل ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: خالص الکوحل کی مقدار اپنی جگہ قائم رہتی ہے اور جسم میں پانی کی کمی کی وجہ سے الکوحل استعمال کرنے والے کا جگر بری طرح متاثر ہوجاتا ہے۔

سوال نمبر26: عظیم نے دوستوں کے کہنے پر بہت زیادہ شراب پی لی جس سے وہ خماری کی کیفیت میں چلا گیا۔ اس صورت میں کون سا بیان غلط ہوگا؟

A. وہ سر درد محسوس کرے گا

B. اُسے بازوؤں میں کھجلی ہوگی

C. اُسے توجہ مرکوز کرنے میں مشکل ہوگی

خمار

خمار انتہائی زیادہ شراب پی لینے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ خماری، جسم میں پانی کی کمی کی علامت ہوتی ہے۔ خماری کا شکار ہونے والا فرد سر درد، تھکاوٹ اور ڈھیلے پن کا شکار ہوجاتا ہے اور اسے اپنی توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: اعصاب شکنی الکوحل کی زیادہ مقدار استعمال کرنے کے باعث ہوتی ہے اور آپ کو سر میں درد اور تھکاوٹ ہوتی ہے اور توجہ مرکوز کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔

چرس سے متعلق سوالات

سوال نمبر27: اگر آپ چرس پئیں گے تو آپ کے ساتھ مندرجہ ذیل میں سے کس بات کے ہونے کے زیادہ امکانات ہیں؟ایک جواب منتخب کریں۔

A. آپ گروپ لیڈر بن جائیں گے
B. آپ کا حلیہ ابتر لگے گا
C. آپ کے دوست آپ کو سراہیں گے

اگر آپ نشہ آور اشیاء استعمال کریں گے تو دوسرے لوگ آپ کو زیادہ پسند نہیں کریں گے

عین ممکن ہے کہ آپ سمجھتے ہوں کہ نشہ آور اشیاء استعمال کرنے کے بعد آپ میں زیادہ جرأت پیدا ہو جائے گی اور اس طرح آپ دیگر لوگوں کے ساتھ آسانی سے تعلق پیدا کر سکیں گے۔لیکن دراصل نشہ آور اشیاء استعمال کرنے کے باعث آپ صورتحال اور اپنے آپ پر قابو کھو بیٹھتے ہیں جس کی وجہ سے آپ کے بارے میں منفی تاثر پیدا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: منشیات کے استعمال سے خود کو قابو میں نہیں رکھا جا سکتا۔اس لیے آپ کے مضحکہ خیز بننے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

سوال نمبر28: مندرجہ ذیل میں سے کون سی علامات چرس کا عادی بننے کو ظاہر کرتی ہیں؟

A. آنکھوں کا سرخ ہونا
B. اچھی نیند نہ آنا
C. طبیعت میں بہتری لانے کے لیے ہر وقت چرس کی طلب محسوس کرنا

چرس کا عادی بننا ممکن ہے

اگر آپ آرام، مزے، موسیقی سے لطف اندوز ہونے یا دوسرے لوگوں کے ساتھ اکٹھا ہونے کے لیے چرس استعمال کرتے ہیں تو چرس کے عادی ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔اس نفسیاتی عادت کا زندگی کے مختلف پہلوؤں پر گہرا اثر پڑتا ہے۔تاہم ایک عادی فرد کو بہر صورت مدد اور مشاورت کی ضرورت ہوتی ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: چرس کے نفسیاتی اثرات دوسری منشیات کی طرح ہوتے ہیں۔

سوال نمبر29: مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا بیان درست ہے؟

A. چرس بھرا ایک سگریٹ پینا ایک سادہ سگریٹ پینے سے کم خطرناک ہے
B. چرس بھرے اور سادہ سگریٹ کا عام طور پر باہمی تعلق ہوتا ہے
C. ایک سادہ سگریٹ پینا چرس سے بھرے ہوئے سگریٹ کو پینے جتنا ہی خطرناک ہوتا ہے

سگریٹ کے بجائے چرس کا استعمال جسم کے لیے کم نقصان دہ نہیں ہے

تمباکو میں شامل چرس کے دھوئیں کے عام طور زیادہ گہرے کش لیے جاتے ہیں جس کا اثر جگر پر زیادہ دیر تک رہتا ہے(ہم فی الوقت صرف دھوئیں کے اثرات کے بارے میں بات کر رہے ہیں!)۔تاہم چرس پینے والے زیادہ تر افراد سگریٹ بھی پیتے ہیں اور اس طرح خود کو پہنچنے والے نقصان میں اضافہ کرتے ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: چرس کے دُھوئیں کا کش عموماً سگریٹ کے دُھوئیں کی نسبت زیادہ گہرا لیا جاتا ہے اور پھیپھڑوں میں زیادہ دیر تک رکھا جاتا ہے جس کی وجہ سے پھیپھڑے جلد متاثر ہوتے ہیں۔

سوال نمبر30: جاوید کہتا ہے"آج ہر چیز غلط ہو رہی ہے۔شاید چرس بھرا سگریٹ پینے سے کچھ بہتری آ جائے؟"مندرجہ ذیل میں سے کن افراد نے جاوید کو درست مشورہ دیا؟

A. علی: ہاں، یقیناً! تم ہر چیز بھول جاؤ گے
B. شہزاد: تم کیا کہہ رہے ہو!؟ یہ انتہائی بری چیز ہے۔اس سے تم مزید بری کیفیت کا شکار ہو جاؤ گے
C. احمد: چرس چھوڑو یار! شراب کے بارے میں کیا خیال ہے؟

جب آپ بہتر محسوس نہیں کر رہے ہوتے تو چرس کا استعمال آپ کے مزاج میں بہتری یا تبدیلی نہیں لا سکتا

چرس مسائل حل نہیں کر سکتی۔یہ آپ کو صرف چند گھنٹوں تک اپنے مسائل بھلانے میں مدد دیتی ہے۔اس کے علاوہ اس بات کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے کہ مشکلات کی صورت میں چیزیں بدتر ہو جائیں کیونکہ چرس جذبات کو بھڑکاتی ہے اور منفی جذبات کو مثبت جذبات میں تبدیل نہیں کرتی۔اداسی یا بے چینی محسوس کرنے والے اور دماغی امراض کے شکار افراد کو چرس استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اس بات کا خطرہ ہوتا ہے کہ چرس ان کے دماغی مسائل میں اضافہ کر کے انہیں مکمل طور پر تباہ کر دے۔

بحث مباحثے کے نکات: چرس کے استعمال سے مسائل حل نہیں ہوتے اور اس سے جذبات میں اضافہ ہوتا ہے اور منفی جذبات مثبت جذبات میں تبدیل نہیں ہوتے۔

سوال نمبر31: مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان درست ہے؟

A. چرس استعمال کرنے والے افراد کے ساتھ اکٹھا ہونا آسان ہے

B. چرس استعمال کرنے والے افراد آزاد اور پرامن ہوتے ہیں

C. چرس استعمال کرنے والے افراد سے بات چیت کرنا زیادہ مشکل ہوتا ہے

چرس استعمال کرکے آپ کسی گروپ میں زیادہ پرکشش نہیں بن جائیں گے

اگر کوئی گروپ چرس کا استعمال ''لازمی'' سمجھتا ہے تو اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ کو اس گروپ میں صرف اسی وقت قبول کیا جائے گا جب آپ چرس استعمال کریں گے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا کسی ایسے گروپ کا حصہ بننا کوئی اہمیت رکھتا ہے جس میں آپ کو پُرسکون محسوس کرنے کے لیے بری عادتوں کو اپنانا پڑے۔ اس کے علاوہ چرس کا ایک اثر یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ صرف اپنے آپ پر توجہ دیتے ہیں اور دیگر افراد میں کوئی واضح دلچسپی نہیں لیتے۔ یہ بات عام طور پر ان لوگوں کے لیے زیادہ پرکشش نہیں ہے جو دوسروں کے ساتھ میل جول رکھنے کے خواہشمند ہوتے ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: چرس سے اپنے اوپر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے اور دوسرے لوگوں میں دلچسپی بھی کم ہو جاتی ہے۔ یہ عموماً ان لوگوں کے لیے ٹھیک نہیں ہے جو زیادہ سے زیادہ لوگوں کے ساتھ رابطہ قائم کرنا چاہتے ہیں۔

سوال نمبر32: آپ کا گہرا دوست بہتر محسوس نہیں کر رہا اور وہ ہذیانی کیفیت میں دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو پتہ ہے کہ اس نے بھنگ والے پکوڑے کھائے ہیں۔ مندرجہ ذیل میں سے اس کے ساتھ کس بات کے ہونے کے زیادہ امکانات ہیں؟

A. وہ بھنگ کے اثر سے مدہوش ہو گیا ہے اور اسے فوری مدد کی ضرورت ہے

B. شاید بھنگ والے پکوڑوں میں ڈالی گئی اشیاء مثلاً سبزی یا بیسن تازہ نہیں تھیں

چرس کو کھانا یا پینا (بھنگ کی صورت میں) سگریٹ میں بھر کر پینے سے زیادہ نقصان دہ ہے

چرس کو سگریٹ میں بھر کر پینے کی نسبت اسے کھانے یا پینے کے زیادہ شدید اثرات ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ اثرات کچھ وقت گذرنے کے بعد (تقریباً ایک گھنٹے کے بعد) شروع ہوتے ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: بھنگ کا اثر دیر سے ہونے کی وجہ سے اسے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے جان لیوا نقصان ہوسکتا ہے۔

سوال نمبر33: سکینہ بی بی نے نوٹ کیا کہ اُس کا بیٹا کچھ مختلف نظر آرہا ہے۔ وہ دور دور اور لاتعلق سا رہتا ہے۔ اس کی آنکھیں سرخ رہتی ہیں اور وہ الجھے ہوئے انداز میں بات چیت کرتا ہے۔ مندرجہ ذیل میں سے کس بات کا امکان زیادہ ہے؟

A. ہوسکتا ہے کہ اس نے چرس پی ہو

B. ہوسکتا ہے کہ اسے کوئی بری خبر ملی ہو اور وہ اداس ہو

C. ہوسکتا ہے کہ وہ سکول کے کسی ٹیسٹ میں فیل ہو گیا ہو

چرس کے اثرات کا مشاہدہ کرنا چاہیے

چرس کے گمراہ کن اور دل فریب پہلوؤں کو شک کی نگاہ سے دیکھنا چاہیے۔ سب سے پہلے تو چرس کی وجہ سے آپ کی آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور اس کے بعد اگلے دن آپ کی آنکھیں سوج جاتی ہیں جس کی وجہ سے آپ زیادہ پرکشش دکھائی نہیں دیتے۔ اس کے علاوہ آپ چرس کے نشے میں اکثر ایسی باتیں کرنا شروع کردیتے ہیں جو کسی کی سمجھ میں نہیں آتیں یا آپ صرف اپنی ذات پر ہی توجہ دیتے رہتے ہیں۔ اس کیفیت میں، آپ دوسروں کے ساتھ انتہائی برے انداز میں بات چیت کرتے ہیں۔ خطرناک اثرات میں سوچنے کی صلاحیت میں کمی اور جسم و دماغ میں بے ربطگی شامل ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: چرس پینے سے آپ کی دلکشی متاثر ہوتی ہے اور آپ لاتعلق سے نظر آتے ہیں۔

سوال نمبر34: چرس کے متعلق مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا بیان درست ہے؟

A. چرس پینے کا تعلق متبادل طرز زندگی سے ہے

B. چرس ایک نامیاتی اور ماحولیاتی شے ہے

C. چرس کا استعمال، ماحول اور سماج دوست نظریہ کی اقدار اور اصولوں کے عین مطابق ہے

ان میں سے کوئی بھی جواب درست نہیں

یہ ایسے بیانات ہیں جنہیں چرس کی صنعت، جو کہ بیجوں کی تجارت کی ایک اہم اور بڑی صنعت ہے، اپنی تشہیر کے لیے استعمال کرتی ہے۔ اس صنعت میں بھی مصنوعات کی تیاری اور اُن کی فروخت کے لیے تمبا کو اور شراب بیچنے جیسی تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں۔ مزید یہ کہ چرس کا استعمال، ماحول اور سماج دوست نظریہ کے بالکل اُلٹ ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: ایک نوجوان ہونے کے طور پر آپ کا چرس کے کاروبار کے بارے میں کیا خیال ہے؟

سوال نمبر35: تمام منشیات میں چرس کا استعمال انتہائی محفوظ ہے، درست یا غلط؟

A. درست B. غلط

یہ ایک غلط سماجی تصور یا ناسمجھی ہے کہ چرس کا استعمال محفوظ ہے

دیگر منشیات کی طرح، چرس استعمال کرنے والے 10 فیصد افراد اس کی عادت پڑنے کے بعد اسے انتہائی زیادہ استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔اس کے علاوہ کچھ لوگ دماغی عارضے کا بھی شکار ہو سکتے ہیں اور ان کی ذہنی حالت چرس (یا دیگر منشیات) کے استعمال کی وجہ سے ایک ایسی سطح پر پہنچ جاتی ہے جہاں وہ اپنے ہوش و حواس کھو بیٹھتے ہیں۔لہٰذا ہم کسی طرح یہ نہیں کہہ سکتے ہیں کہ چرس کا استعمال 'محفوظ' ہے۔

بحث مباحثہ کے نکات: آپ اس بات کا اندازہ کیسے لگائیں گے کہ کوئی چیز محفوظ ہے یا خطرناک؟

سوال نمبر36: کیا زیادہ آمدنی والے اور کامیاب افراد اپنے طرز زندگی کو ماڈرن بنانے کے لیے چرس استعمال کرتے ہیں؟

A. ہاں B. نہیں

اوسطاً چرس کے باقاعدہ اور مسلسل استعمال کنندگان کی آمدنی کم ہوتی ہے اور ان میں برسرِ روزگار افراد بھی کم ہوتے ہیں

سکول کی سطح پر بھی یہ ایک حقیقت ہے کہ چرس کا باقاعدہ اور کثرت سے استعمال کرنے والوں کو کامیابی کم ملتی ہے۔ چرس کا ایک طویل المدتی منفی اثر یہ ہوتا ہے کہ دماغ میں پیچیدہ مسائل حل کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ چونکہ چرس سوچنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے اس لیے یہ ان حقائق کی وجہ ہو سکتی ہے۔

بحث مباحثہ کے نکات: چرس اور دوسری منشیات سے متعلق سماجی سوچ اور غلط فہمیاں کہاں سے جنم پاتی ہیں۔

پارٹی ڈرگز اور سکون آور گولیوں سے متعلق سوالات

سوال نمبر37: نسرین کی منگنی ٹوٹی تو اُس نے مایوسی کے عالم میں سکون حاصل کرنے کے لیے سکون آور گولیاں کھانے کا فیصلہ کیا۔ مندرجہ ذیل میں سے کس بات کے ہونے کے زیادہ امکانات ہیں؟

A. وہ پوری رات سکون سے سوتی رہے گی اور بے خوابی کی کیفیت میں رہے گی۔لیکن اگلے دن کافی سست محسوس کرے گی

B. گولیاں کھانے سے اسے کچھ فرق نہیں پڑے گا

C. وہ ساری رات الٹیاں کرتی رہے گی

سکون آور گولیوں سے گریز کی وجوہات

کوئی بھی ایسا احساس جو مصنوعی طریقے سے پیدا کیا جاتا ہے اس کے اثرات ہوتے ہیں: کسی احساس کو اس کے اصل طریقے کے بغیر مصنوعی طریقے سے پیدا کرنے کی کوشش جسم کے ساتھ ایک خطرناک کھیل ہے۔اس کے علاوہ نشہ آور اثرات صرف اسی وقت تک برقرار رہتے ہیں جب تک سکون آور گولی کے اثرات باقی رہتے ہیں۔ چند گھنٹے گذرنے کے بعد سکون آور گولیاں استعمال کرنے والا فرد کافی دیر تک اپنے آپ کو کھوکھلا اور تھکا ہوا محسوس کرتا ہے اور اس پر اداسی طاری رہتی ہے۔ اکثر اوقات ایسا فرد کئی دنوں تک تھوڑا تھوڑا افسردہ رہتا ہے۔اداس جذبات دور کرنے کے لیے سکون آور گولیوں کے اثرات قلیل مدتی ہوتے ہیں۔ چھٹی کے دن سکون آور گولیاں استعمال کرنے والے افراد عام طور پر پورا ہفتہ افسردگی محسوس کرتے رہتے ہیں۔

بحث مباحثہ کے نکات: خوشگوار احساس حاصل کرنے کے مصنوعی طریقے ہمیشہ خطرناک ہوتے ہیں جو صرف چند گھنٹوں تک قائم رہتا ہے۔

سوال نمبر38: اگر آپ سرور آور (ecstasy) گولی استعمال کریں گے تو اس کا کیا اثر ہوگا؟

A. آپ اپنے اور لوگوں کے ساتھ رابطے کے دوران خود پر کنٹرول نہیں رکھ سکتے

B. آپ کا اپنے اردگرد موجود افراد کے ساتھ گہرا اور انتہائی تعلق ہوتا ہے

C. آپ آرام اور سکون محسوس کرتے ہیں

سرور آور گولیوں (ecstasy) سے بچنے کی وجوہات

پارٹیوں کے دوران منشیات استعمال کرنے والے بہت سے افراد کا یہ خیال ہے کہ ایکسٹاسی کے اثرات کے تحت ان کا دیگر افراد کے ساتھ اس وقت گرمجوش اور انتہائی زیادہ تعلق قائم ہوتا ہے جب پارٹی میں بہت زیادہ ڈانس اور موسیقی چل رہی ہو۔لیکن دیگر افراد کو بالکل ایسے ہی اثرات صرف موسیقی اور ڈانس کے ماحول میں بھی محسوس ہو سکتے ہیں۔فرق یہ ہے کہ وہ بے قابو نہیں ہوتے اور اپنے آپ پر اور لوگوں کے ساتھ تعلقات پیدا کرنے کے سلسلے میں خود پر قابو رکھتے ہیں۔موسیقی پسند کرنے والے ایسے نوجوان افراد جو پارٹی کے دوران منشیات استعمال نہیں کرتے وہ خود پر قابو رکھتے ہیں۔

بحث مباحثہ کے نکات: آپ کے لیے اپنے جسم، احساسات اور دوسروں کے ساتھ بات چیت کے دوران اپنے اوپر قابو میں رکھنا کتنا اہم ہے۔

سوال نمبر39: اگر آپ سرور آور گولی (ecstasy) یا ایمفیٹامائنز کو صرف چھٹی کے دن استعمال کرتے ہیں تو ایسی صورت میں اس کا عادی بننا ممکن نہیں ہے۔ درست یا غلط؟

A. درست **B. غلط**

منشیات کوئی بھی ہو، اِن کی عادت پڑ سکتی ہے

سرور آور گولیاں (ecstasy) پارٹیوں میں استعمال کی جاتی ہیں۔ پارٹیوں میں استعمال ہونے والی منشیات کے زیادہ استعمال سے وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ مطلوبہ اثرات (مثلاً اچھا اور فٹ ہونے کے احساسات) کمزور ہوتے جاتے ہیں۔ منشیات کی مقدار بڑھانے سے تھکاوٹ یا اداسی میں کمی نہیں ہوتی۔ ایمفیٹامائنز کے استعمال کے ممکنہ اثرات میں جسمانی اور ذہنی خوشگوار احساسات میں اضافہ، پر اعتمادی، جسمانی طاقت میں اضافہ اور چستی ہیں لیکن یہ احساسات وقتی ہوتے ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: مدہوشی کے مواد کا عادی ہونا عین ممکن ہے چاہے اس کو آپ صرف چھٹی والے دنوں کے دوران ہی خوشگوار احساس حاصل کرنے کے لیے کیوں نہ استعمال کریں۔ آنے والے پورے ہفتے کے دوران آپ کو ذہنی دباؤ محسوس ہوتا ہے جس کا مطلب ہے کہ آپ اس نشے کے عادی ہوتے جا رہے ہیں۔

کوکین سے متعلق سوالات

سوال نمبر40: مندرجہ ذیل بیانات میں سے صرف ایک بیان درست ہے۔ کون سا؟

A. کوکین کا استعمال وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے

B. کوکین کے استعمال سے وزن میں اضافہ ہوتا ہے

C. کوکین کے استعمال سے وزن میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی ہے

کوکین استعمال کرنے سے آپ کا وزن کم نہیں ہوگا

کوکین کا صرف یہ اثر ہوتا ہے کہ یہ جذبات کے بہاؤ کے دوران بھوک کا احساس ختم کر دیتی ہے۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ کوکین کے اثرات کے زیرِ اثر رہنے کے دوران آپ کوئی شے نہ کھائیں گے لیکن اس بات کا کافی امکان ہے کہ آپ بعد میں کچھ کھالیں گے۔ مثال کے طور پر تقریباً ایک گھنٹے کے بعد آپ کچھ کھائیں گے۔ اداسی محسوس کرنے کی وجہ سے آپ کوئی میٹھی چیز یا موٹا کرنے والی شے کھائیں گے۔

بحث مباحثے کے نکات: کوکین، مدہوشی کے عروج کے دوران بھوک کا احساس کم کر دیتی ہے۔

سوال نمبر41: کوکین استعمال کرنے کی صورت میں بلال کے ساتھ مندرجہ ذیل میں سے کس بات کے ہونے کے زیادہ امکانات ہیں؟

A. اس کی بات چیت میں زیادہ شوخی پیدا ہو جائے گی

B. وہ پرکشش اور خوش وضع دکھائی دے گا

C. اس کے دوستوں کو بہت سی حیران کن خرافات سننی پڑیں گی

کوکین کسی فرد کو پرکشش نہیں بناتی ہے

کوکین کے زیرِ اثر آپ بات چیت کرنے کی شدید خواہش محسوس کرتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ زیادہ ملنسار یا دلچسپ بننے کا فیصلہ کریں۔ دیگر افراد اسے پرکشش بات چیت کی بجائے خرافات سمجھتے ہیں۔ نیز کوکین چونکہ ناک کے ذریعے سونگھی جاتی ہے اس لیے ناک کی دائمی سوزش اور شدید پسینہ کا باعث بنتی ہے۔ اس طرح پرکشش دکھائی دینے کی خواہش کو برباد کر دیتی ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: کوکین کو ناک کے ذریعے استعمال کیا جاتا ہے اس لیے اس کے استعمال سے دماغ پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

سوال نمبر42: مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا بیان درست ہے؟

A. کوکین کا استعمال اب یا بعد میں اپنا عادی نہیں بناتا

B. کوکین کا استعمال سکول میں کارکردگی کو بڑھاتا ہے

C. کوکین استعمال کرنے کے بعد آپ کافی دیر تک خود کو توانا اور پرسکون محسوس کرتے ہیں

D. مذکورہ بالا بیانات میں سے کوئی بھی بیان درست نہیں ہے

کیا کوکین کی عادت پڑ سکتی ہے؟

آپ کوکین کے عادی بن سکتے ہیں کیونکہ جب آپ ایک بار کوکین استعمال کر لیتے ہیں تو اس کے اثرات ختم ہونے کے بعد آپ میں کوکین کو دوبارہ استعمال کرنے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ آپ دوبارہ پہلے جیسے اثرات مثلاً طاقت اور قطعیت محسوس کرنا چاہتے ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: کوکین کے زیادہ استعمال سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

سوال نمبر43: مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا بیان درست نہیں ہے؟

A. کوکین استعمال کرنے کے بعد آپ جارحانہ پن محسوس کرتے ہیں

B. کوکین سے سر کا درد ختم ہوتا ہے

C. کوکین استعمال کرنے کے بعد آپ میں خطرناک کاموں مثلاً انتہائی تیز ڈرائیونگ کرنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے

کوکین استعمال کرنے کے اثرات

کوکین نہایت تیزی سے سرشاری کے انتہائی احساسات پیدا کرتی ہے۔اسے استعمال کرنے والا فرد انتہائی چوکناپن، جوش اور بے چینی محسوس کرتا ہے اور اس میں حرکت کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔سوچیں بہت زیادہ ابھرتی ہیں اور کوکین استعمال کرنے والا فرد کبھی کبھار بہت زیادہ اور بے معنی باتیں کرنا شروع کر دیتا ہے۔وہ انتہائی زیادہ قطعیت محسوس کرتا ہے،خطرات مول لینے کے لیے تیار رہتا ہے اور انتہائی لا پرواہ اور جارح مزاج بن سکتا ہے۔اس کے علاوہ وہ حقیقی خطرات کے بارے میں درست اندازہ نہیں لگا سکتا۔کوکین کے زیرِ اثر آپ کو بھوک ، پیاس یا تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی۔کوکین کا اثر (تقریباً ایک گھنٹے کے بعد) ختم ہونے کے بعد آپ طویل عرصے تک اداسی، ذہنی تناؤ یا اضطراب محسوس کرتے ہیں اور آپ میں کوکین دوبارہ بلاواسطہ طور پر استعمال کرنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: کوکین کی وجہ سے نہ صرف انسان کی حقیقی سوچ پر اثر پڑتا ہے بلکہ خطرات کو سمجھنے کا احساس بھی متاثر ہوتا ہے۔

سوال نمبر 44: مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا ایک بیان درست ہے؟

A. کوکین استعمال کرنا امتحانات میں آسانی سے پاس ہونے کا ایک طریقہ ہے

B. کوکین کے استعمال سے توجہ دینے کی صلاحیت میں بہتری آتی ہے

C. کوکین کے استعمال کے بعد سوچوں پر قابو پانا مشکل ہوتا ہے

کوکین کے استعمال سے سکول میں کارکردگی بڑھنا ممکن نہیں ہے

کوکین کے استعمال سے آپ کا اپنی سوچوں پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے۔اس کے علاوہ کوکین استعمال کرنے سے آپ کا اپنے بارے میں غلط تاثر پیدا ہوتا ہے: آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو چیزوں کا بہتر طور پر علم ہے لیکن یہ سچ نہیں ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: کوکین کی وجہ سے آپ کا اپنے خیالات اور سوچوں پر کنٹرول نہیں رہتا۔

ہیروئین سے متعلق سوالات

سوال نمبر 45: ہیروئین کے متعلق مندرجہ ذیل بیانات میں سے کون سا بیان درست ہے؟

A. ہیروئین کی عادت بہت جلدی پڑتی ہے

B. ہیروئین کی عادت کافی سالوں بعد پڑتی ہے

C. ہیروئین کی عادت صرف ان لوگوں کو پڑتی ہے جو پہلے سے نفسیاتی مسائل کا شکار ہوں

ہیروئین فوراً عادی بنانے والی نشہ آور شے ہے

جی ہاں، ہیروئین استعمال کرنے والا فرد اس کا عادی بن جاتا ہے۔اگر ہیروئین کو کچھ عرصے تک باقاعدگی سے استعمال کیا جائے تو کچھ عرصے بعد استعمال کنندہ اس کا جسمانی اور نفسیاتی دونوں طور پر عادی بنا جاتا ہے۔اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ ہیروئین کے بغیر اچھا محسوس نہیں کرتے (پورے جسم میں درد اٹھتے ہیں، نیند میں کمی، گھبراہٹ ، بے آرامی اور کمزوری جیسے اثرات مرتب ہوتے ہیں) اور آپ میں اس نشہ آور شے کو دوبارہ استعمال کرنے کی ناقابل مزاحمت خواہش پیدا ہوتی ہے۔ہیروئین کے عادی افراد عام طور پر ہیروئین کے علاوہ کسی اور طرف دھیان دینے یا کسی اور مسئلے میں دلچسپی لینے کے قابل نہیں ہوتے۔ہیروئین ان کی زندگی کا محور بنتی جاتی ہے۔

بحث مباحثے کے نکات: ہیروئین کے مسلسل استعمال سے انسان کا جسم اور دماغ اس کا بہت جلد عادی بن جاتا ہے۔

سوال نمبر 46: ندیم نے عائشہ کو یہ مشورہ دیا کہ وہ ہیروئین کو سرنج کے ذریعے استعمال کرنے کی بجائے سونگھے کیونکہ یہ طریقہ صحت کے لیے کم نقصان دہ ہے۔کیا عائشہ کو اُس پر یقین کرنا چاہیے؟ درست جواب منتخب کریں۔

A. ہاں

B. نہیں

C. ہاں،لیکن صرف اس وقت جب عائشہ کو کوئی انفیکشن ہو

ہیروئین کو سونگھنا یا سگریٹ میں ملا کر استعمال کرنا بھی کم خطرناک نہیں ہے

ہیروئین کو سگریٹ میں ملا کر استعمال کرنے، سونگھنے یا انجکشن کے ذریعے جسم میں داخل کرنے کے یکساں اثرات مرتب ہوتے ہیں جس کی وجہ سے آپ اپنی جسمانی اور ذہنی صحت دونوں کو خطرے میں ڈال رہے ہوتے ہیں۔ہیروئین کا باقاعدہ استعمال اس کا عادی بنا دیتا ہے جبکہ اگر آپ اسے صرف تجرباتی طور پر استعمال کریں تو ایسی صورت میں بھی آپ اس کے عادی بننے کے خطرے کو مول لیتے ہیں۔

بحث مباحثے کے نکات: ہیروئین کو سگریٹ کے ذریعے پینے، سونگھنے یا انجکشن کے ذریعے لگانے سے اس کا عادی بننے میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

سوال نمبر 47: مندرجہ ذیل بیانات میں سے کونسے دو بیانات درست نہیں ہیں؟

A. ہیروئین کا استعمال آپ پر انتہائی زیادہ سرشاری طاری کردیتا ہے

B. ہیروئین کا استعمال آپ پر اداسی طاری کردیتا ہے

C. ہیروئین استعمال کرنے کے بعد آپ کو یہ اندازہ نہیں رہتا کہ آپ کس قسم کی حرکات وسکنات کررہے ہیں یا کسی معاملے پر آپ کا ردعمل کیا ہوگا

D. ہیروئین استعمال کرنے کے بعد آپ زیادہ باتونی بن جاتے ہیں

ہیروئین استعمال کرنے کے بعد آپ کیسا محسوس کرتے ہیں

ہیروئین احساسات اور ہر طرح کے ردعمل (مثلاً بولنے اور سوچنے کے عمل) کو آہستہ کردیتی ہے۔ ہیروئین استعمال کرنے والے افراد اپنے آپ کو دوسروں سے الگ تھلگ کرلیتے ہیں اور وہ دوسرے افراد یا موضوعات میں زیادہ دلچسپی نہیں لیتے۔

بحث مباحثے کے نکات: احساسات سست ہوجاتے ہیں اور انسان اپنے آپ کو دوسروں سے الگ تھلگ کرلیتا ہے۔

ذرائع

1. Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drugprevention programmes. A systematic review. Addictive Behaviors 27: 1009-1023.
2. Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, HavisJ (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledgeon immediate psychological effects and coping with peerpressure,media pressure, and parents modelling.Journal of Applied SocialPsychology 8: 126-135McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA andMaccoby N (1980).Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. American Journal of Public Health 70: 719-721Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG(1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. American Journal of Public Health 70: 722-725.
3. Hansen WB. (1992).School-based substance abuse prevention: areview of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990. Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based DrugPrevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. J Prim Prev 1997;18(1):71-128.
   Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs:1998 Meta-Analysis. J Prim Prev 2000;20(4):275-335.
4. Durlak JA (1997). Successful prevention programs for childrenand adolescents. Issues in Clinical Child Psychology. New York:Plenum.
5. Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs:
   1998 Meta-Analysis. J Prim Prev2000; 20(4):275-335.
6. Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home:involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
7. Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. Journal of School Health, 65(10), 420-425.
8. www.eudap.net
9. The Development and dissemination of Life Skills Education: Anoverview. The Development and dissemination of Life SkillsEducation: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO;1994.
10. Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competenceenhancement approaches targeting individual –level etiologicfactors. Addict Behav, 2000;25(6):887-897Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinalstudy. Health Educ Behav 2000;27(1):64-81.
11. Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, STockwell Prevention ofpsychoactive substance use: a selected review of what works in thearea of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN92 4 159042 4
12. World Health Organization. Life Skills Education for Children andAdolescents in Schools. Programme on Mental Health. 1993Geneva.
    Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention ofpsychoactive substance use: a selected review of what works in thearea of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN92 4 159042 4
    U.S. Department of Health and Human Services, National Institutesof Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing druguse among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. 2nd edition, 2003.
    NIH pubblication no. 04-4212(A)
13. Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making modelof "drug-abuse" Prevention. Substance abuse and misuse. 2004. 39,10-12: 1971-2016
14. World Health Organization (1994). Life skills education in schools,parts 1 and 2. Geneva: WHO.
15. Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation ofSocial Problem-Solving Abilities. May/June 2004. Journal ofCollege Pupil Development. Availablehttp://www.findarticles.om/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2)

منشیات سے بچاؤ کا پروگرام