

ذہنی کتابچہ

امن اور زندگی



ساؤتھ ایشیاء پارٹنرشپ، پاکستان

امن اور زندگی

01

ترتیبی کتابچہ

امن اور زندگی



ساؤتھ ایشیاء پارٹنرشپ، پاکستان

حسیب میموریل ٹرسٹ بلڈنگ، ناصر آباد، 2 کلومیٹر راینونڈ روڈ، ٹھوکر نیاں بیگ، لاہور۔

فون نمبر: 042-35311701-3,5-6 فیکس: 042-35311710 ای میل: info@sappk.org



02

تربیتی کتابچہ

امن اور زندگی

تربیتی کتابچہ:

تحریر:

ٹائٹل اور لے آؤٹ ڈیزائن:

کمپیوٹر آرٹ ورک:

تعداد:

اشاعت اول:

پرٹرز:

ناشر:

امن اور زندگی

عاصمہ یعقوب

محبوب علی

تبسم شہزاد خان

1000

دسمبر، 2014ء

جمال پرنٹرز

ساؤتھ ایشیاء پارٹنرشپ - پاکستان

آواز

VOICE & ACCOUNTABILITY PROGRAMME

آواز اور جوابدہی پروگرام



پیش لفظ

آج کی اس مصروف دنیا میں انسان اپنے آپ کو فراموش کر کے مادی ضروریات کو پورا کرنے کی دوڑ میں لگا ہوا ہے اور ایک دوسرے پر سبقت لینے کی کوشش میں اپنی ذات کو کہیں بھول گیا ہے، اپنی ذات کو نہ جاننے، پہچاننے کے باعث اس کے اپنے احساسات بہت پیچھے رہ گئے ہیں، اور اسی وجہ سے اُسے ذہنی، جسمانی اور روحانی طور پر بہت سی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ان حالات میں ضرورت اس امر کی ہے کہ ہر فرد اپنی ذات میں جھانک کر دیکھے کہ اپنے اندر اور اپنے ارد گرد کے ماحول میں کیا بہتری لانا چاہتا ہے اور اس کے اندر کون سے مثبت رویے موجود ہیں جن پر عملدرآمد کر کے وہ تبدیلی لاسکتا ہے، وہ مثبت رویوں کے ساتھ ساتھ اپنی کمزوریوں پر بھی نظر رکھے اور یہ بھی دیکھے کہ اپنے مثبت رویوں کے ساتھ اپنی کمزوریوں کو کیسے طاقت میں بدل سکتا ہے۔

زیر نظر تربیتی کتابچے کا مقصد خود کو پہچاننا ہے اپنی ذات کے اندر پائی جانے والی خوبیوں خامیوں کو جاننا اور یہاں خصوصیات کو پہچان کر معاشرے کی بہتری کے لیے استعمال میں لانا ہے۔ ساؤتھ ایشیاء پائٹرن شپ - پاکستان گذشتہ 26 برسوں سے پاکستان کے پسماندہ لوگوں کو مضبوط بنانے کے لئے سرگرم عمل ہے، ان تمام محروم اور نظر انداز افراد اور طبقات کو آگہی فراہم کر کے اور حقوق کی تعلیم کے ذریعے اس قابل بنانے کی کوشش کر رہا ہے کہ وہ اپنے آپ کو پہچان سکیں، اپنی طاقت کو جانیں، اپنے اندر اعتماد پیدا کریں تاکہ حکومتی اداروں اور افراد سے اپنے حقوق حاصل کر سکیں۔ اس مقصد کے لئے سیپ - پاکستان، چاروں صوبوں میں مختلف قسم کی سرگرمیاں کر رہا ہے۔

زیر نظر تربیتی کتابچہ بھی ان ہی کوششوں کا ایک نتیجہ ہے۔ اس تربیتی کتابچے سے ہر طبقے سے تعلق رکھنے والے افراد مستفید ہو سکتے ہیں۔ اس کتابچے کو استعمال کرنے کے بعد اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجئے گا۔

محمد حسین

ایگزیکٹو ڈائریکٹر
ساؤتھ ایشیاء پائٹرن شپ، پاکستان

03

تربیتی کتابچہ

ان اور زندگی



سیشن کی فہرست

نمبر شمار	عنوان	مقصد
سیشن نمبر 1	تعارفی نشست	ورکشاپ میں تمام شرکاء کو ایک دوسرے سے متعارف کروانا۔ ماحول کی اجنبیت کو دور کرنا۔ پروگرام کے بارے میں آگاہی دینا۔ ترقی ورکشاپ کے مقاصد بتانا۔
سیشن نمبر 2	خود آگاہی	اس سیشن کے بعد شرکاء اپنی ذات کے بارے میں سوچنا شروع کردیں گے۔ نیز اپنی خوبیوں اور خامیوں سے آگاہ ہوں گے۔
سیشن نمبر 3	وسائل	اس سیشن کے بعد شرکاء یہ جان سکیں گے کہ وسائل سے کیا مراد ہے؟ وسائل کتنی قسم کے ہوتے ہیں اور خود ان کے اپنے پاس کون سے وسائل ہیں؟
سیشن نمبر 4	تحقیق	شرکاء جان جائیں گے کہ تحقیق کیا ہوتی ہے، کیسے کی جاتی ہے اور اس کی کتنی اقسام ہیں؟
سیشن نمبر 5	ذہنی تناؤ کو کم کرنے والی مشق	اس مشق کے ذریعے سے شرکاء کا ذہنی تناؤ کم کیا جاسکتا ہے۔
سیشن نمبر 6	صحت	صحت کی اہمیت کے حوالے سے شرکاء کو آگاہ کرنا۔
سیشن نمبر 7	تنازعات	شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ جان سکیں تنازعات کیا ہیں۔ شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ تنازعات کی اقسام، وجوہات اور حل جان سکیں گے۔
سیشن نمبر 8	ٹیم ورک	شرکاء ٹیم میں رہ کر کام کرنا سیکھ جائیں گے۔

04

ترقی کتابچہ

اس اور زندگی



شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ اپنی ذات کی کمزوریوں کو طاقت میں بدل سکیں گے۔	اپنی ذات کی طاقت، کمزوریاں، مواقع، خطرات کا تجزیہ (SWOT Analysis)	سیشن نمبر 9
شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ امن کی اہمیت کو سمجھ جائیں گے۔	امن	سیشن نمبر 10
شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ صنف اور جنس کے فرق کو سمجھ جائیں گے۔	صنف و جنس میں فرق	سیشن نمبر 11
شرکاء کی تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ کرنا۔	کولاج، پینٹنگ	سیشن نمبر 12
یہ جاننا کہ تربیت سے شرکاء کتنا سیکھ پائے	جائزہ	سیشن نمبر 13



تعارفی نشست

تعارفی نشست	سیشن نمبر 1:
ورکشاپ میں تمام شرکاء کو ایک دوسرے سے متعارف کروانا۔ ماحول کی اجنبیت کو دور کرنا۔ پروگرام کے بارے میں آگاہی دینا۔ تریبی ورکشاپ کے مقاصد بتانا۔	مقصد:
مارکرز، رنگین کارڈ، بورڈ اور بورڈ مارکرز	درکار سامان:
دو گھنٹے	درکار وقت:

سرگرمی نمبر 1:

تمام شرکاء کو اپنا تعارف کروانے کے لیے کہا جائے۔ شرکاء سے کہیں کہ وہ اپنا نام، ادارے کا نام اور ادارے کی طرف سے دی گئی ذمہ داریاں بتائیں۔
بعد میں شرکاء سے کہیں کہ اپنے خیالات (تخیل) کو استعمال کرتے ہوئے ان سوالات کے جوابات دیں۔

☆ میں کون ہوں؟

☆ میں کہاں سے آیا ہوں / آئی ہوں؟

☆ میں کیا لے کر آیا ہوں / آئی ہوں؟

☆ میں کہاں جا رہا ہوں / جا رہی ہوں؟

سہولت کار کے لیے ہدایات:

سہولت کار ان سوالات کے جوابات اپنے پاس رکھ لے کیونکہ تربیتی ورکشاپ کے آخری دن ان ہی سوالوں کے جوابات کے ذریعے سے یہ معلوم ہوگا کہ شرکاء نے اس تربیتی ورکشاپ سے کتنا سیکھا ہے۔

شرکاء کے تعارف کے بعد سہولت کار سوا تھ ایشیا پارٹنرشپ۔ پاکستان کا تعارف کروائے نیز ورکشاپ کے مقاصد بھی

06

تربیتی کتابچہ

اسٹریٹریجی



بیان کرے۔ جو درج ذیل ہیں۔

- ☆ تربیتی ورکشاپ کے بعد شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ اپنی ذات میں موجود پنہاں خصوصیات کو پہچان سکیں گے اور اپنی کمزوریوں کو طاقت میں بدل سکیں گے۔
- ☆ شرکاء کی تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔
- ☆ تربیتی ورکشاپ شرکاء کو معاشرے کے مفید شہری بننے میں مدد فراہم کرے گی۔
- ☆ اس تربیتی ورکشاپ کے ذریعے پُر امن معاشرے کی بنیاد رکھی جائے گی۔

اس کے بعد شرکاء کی مدد سے ورکشاپ کے لیے اصول و ضوابط بنائیں تاکہ ورکشاپ بہتر اور منظم طریقے سے چل سکے۔



07

تربیتی کتابچہ

امن اور زندگی



خود آگاہی



08

تربیتی کتابچہ

اس اور زندگی

سیشن نمبر 2:	خود آگاہی
مقصد:	اس سیشن کے بعد شرکاء اپنی ذات کے بارے میں سوچنا شروع کر دیں گے۔ نیز اپنی خوبیوں اور خامیوں سے آگاہ ہوں گے۔
درکار سامان	رومال، چارٹ پیپر، مارکرز، پین، رائیٹنگ پیڈ۔
درکار وقت	اڑھائی گھنٹے

طریقہ کار:

سرگرمی نمبر 1:

مندرجہ ذیل سرگرمی کسی باغ یا کھلی جگہ پر کروائی جائے جہاں درخت ہوں۔ شرکاء کو دو دو کے گروپوں میں تقسیم کر دیں اور ہر گروپ کو ایک ایک رومال دیں تاکہ ایک ساتھی اپنی آنکھوں پر رومال باندھ لے اور دوسرے ساتھی سے کہیں کہ اپنے ساتھی کا ہاتھ پکڑ کر درخت کے پاس لے جائے اور جن شرکاء کی آنکھوں پر پٹی بندھی ہوئی ہو ان سے کہا جائے کہ وہ درخت کو



محسوس کر کے پہچانے۔ جب شرکاء اپنے اپنے حصے میں آنے والے درختوں کو اچھی طرح سے پہچان لیں تو تمام شرکاء کو واپس آنے کو کہا جائے۔ پھر شرکاء کو آنکھوں سے پٹی اتار کر درخت پہچاننے کو کہا جائے جب تمام شرکاء اپنے حصے میں آنے والے درختوں کو پہچان لیں تو یہ ہی عمل دوبارہ کرنے کو کہا جائے۔ مگر اس بار جن شرکاء کی آنکھوں پر پٹی نہیں تھی ان کی آنکھوں پر پٹی باندھی جائے اور کچھ دیر گھمایا جائے تاکہ ان کو درخت پہچاننے میں مشکل ہو۔ سرگرمی کے اختتام پر سہولت کار شرکاء سے چند سوالات پوچھے جو درج ذیل ہیں۔

- ☆ آنکھیں بند کر کے کسی کے پیچھے چلنا کیسا لگا؟
- ☆ کون سی مشکلات پیش آئیں؟
- ☆ اس سرگرمی سے کیا سیکھا؟

09

ترہیتی کتابچہ

ان اور زندگی

سہولت کار کے لیے ہدایت:

شرکاء کو بتائیں کہ اس مشق کا مقصد اپنی حیات کو پہچاننا اور استعمال کرنا تھا۔ (چھوٹا، سوگھٹا، چکھنا اور سننا یہ چار قسم کی حسیں انسانی جسم میں پائی جاتی ہیں)

سرگرمی نمبر 2:

یہ سرگرمی کسی کھلی جگہ یا باغ میں کروائی جائے گی۔ شرکاء سے کہیں کہ خاموشی سے آدھا گھنٹہ پیدل چلیں۔ مگر اس آدھے گھنٹے میں بالکل خاموش چلتے ہوئے راستے میں سے جو چیز پسند آئے اُس کا نام اپنی کاپی میں لکھ لیں۔ جب شرکاء آدھا گھنٹہ خاموش پیدل چل لیں تو تمام شرکاء سے کہیں جو چیزیں چلتے ہوئے پسند آئیں جو الفاظ آپ نے چنے ان پر کوئی نظم، غزل لکھیں۔

سہولت کار کے لیے ہدایت:

جب سب شرکاء اپنی نظمیں لکھ لیں تو انہیں کہیں کہ باری باری اپنی نظمیں پڑھ کر سنائیں۔ شرکاء کی تخلیقی لکھائی کی داد دیں۔ شرکاء کو بتائیں کہ اس مشق کا مقصد اپنی صلاحیتوں کو پہچاننا تھا کہ وہ کیا کیا کر سکتے ہیں۔



وسائل



10

ترتیبی کتابچہ

اس اور زندگی

وسائل	سیشن نمبر 3
اس سیشن کے بعد شرکاء یہ جان سکیں گے کہ وسائل سے کیا مراد ہے؟ وسائل کتنی قسم کے ہوتے ہیں اور خود ان کے پاس کون کون سے وسائل ہیں؟	مقصد:
کھلی جگہ یا کسی باغ وغیرہ میں یہ سرگرمی کروائی جائے گی۔	درکار سامان
ڈیڑھ گھنٹہ	درکار وقت

طریقہ کار:

سرگرمی نمبر 1:

وسائل کے حوالے سے شرکاء سے چند سوالات پوچھیں۔ جو درج ذیل ہیں۔

- ☆ وسیلہ سے کیا مراد ہے؟
- ☆ وسائل کتنی قسم کے ہوتے ہیں اور کون سی چیزیں ہمارے وسائل بناتی ہیں؟
- ☆ سوچ کیسے بنتی ہے؟



جب سب شرکاء ان سوالات کے جوابات دیں چکیں تو شرکاء سے کہیں کے آپ سب باہر باغ میں جائیں اور سوچیں کہ آپ کے وسائل کیا ہیں اور چلتے ہوئے جو چیز پسند آئے اُس سے چڑیا کا گھونسلہ بنائیں اور اس کو ایک محفوظ جگہ پر رکھ دیں۔ جب سب شرکاء گھونسلہ بنالیں تو انھیں واپس بلا یا جائے۔ شرکاء سے چند سوالات پوچھیں۔

- ☆ آپ کو کیا مشکلات پیش آئیں؟
- ☆ جو مشکلات پیش آئیں ان کو کیسے حل کیا؟
- ☆ ایسی کوئی بات جس پر حیرت ہوئی؟
- ☆ اس مشق کا آپ کی زندگی سے کیا تعلق ہے؟

سہولت کار کے لیے ہدایت:

اس مشق کے بارے میں سب شرکاء سے ایک جملہ بولنے کے لیے کہیں کہ اس مشق سے انہوں نے کیا سیکھا۔ شرکاء کی ہمت اور محنت پر ان کا حوصلہ بڑھائیں۔



تحقیق



12

ترتیبی کتابچہ

اسن اور زندگی

سیشن نمبر 4	تحقیق
مقصد:	شرکاء جان جائیں گے کہ تحقیق کیا ہوتی ہے، کیسے کی جاتی ہے اور اس کی کتنی اقسام ہیں؟
درکار سامان	مارکرز، چارٹ پیپرز، مختلف اشکال والی ایک تصویر۔
درکار وقت	دو گھنٹے

طریقہ کار:

پہلی سرگرمی:

شرکاء کو ایک تصویر دکھائیں، اور ان سے پوچھیں کہ یہ کس کی تصویر ہے، کسی کو اس میں لڑکی نظر آئے گی، کس کو بوڑھی عورت، کچھ لوگ اس میں بادل دیکھ رہے ہوں گے اور کچھ پہاڑ۔ جب سب لوگ بتا چکیں تو ان سے کہیں کہ آپ سب اپنی جگہ پر ٹھیک ہیں۔ اس میں دیکھنے کی بات یہ ہے کہ ہر کوئی اس تصویر کو اپنے انداز سے دیکھ رہا ہوتا ہے اور اسکو وہی نظر آتا ہے جو وہ دیکھنا چاہتا ہے اور اس کے لئے وہ ہی حقیقت ہوتی ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ مختلف لوگوں کی حقیقتیں بھی مختلف ہو سکتی ہیں۔



یہی نقطہ نظر ہمیں تحقیق میں بھی نظر آتا ہے، جس طرح ہر فرد کے دیکھنے کا انداز اور سطح مختلف ہوتی ہے، وہی انداز اس کی تحقیق میں بھی عیاں ہوتا ہے، اچھی تحقیق وہ ہی ہوتی ہے جس میں تحقیق کرنے والا اپنی اور دوسروں کی پسند اور ضرورتوں کا خیال رکھے۔ اگر تحقیقی کام کرنے والا گہری نظر سے ارد گرد کے ماحول اور افراد کو نہیں دیکھتا تو اسکی تحقیق سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو سکتے۔

تحقیق دو قسم کی ہوتی ہیں ایک مقداری اور دوسری معیاری۔ پاکستان میں زیادہ تر تحقیق / سروے مقداری سطح کے کیے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر پاکستان میں کتنے فیصد سکول ہیں یا کتنے فیصد بچے سکول جاتے ہیں۔ مقداری تحقیق کے چند طریقے مندرجہ ذیل ہیں جو لوگوں کے ایک طے شدہ گروپ کے ساتھ کئے جاتے ہیں۔

☆ انٹرویو کرنا۔

☆ تحقیق کے موضوع پر سیر حاصل گفتگو یا بحث (focused group discussion)

☆ مشاہدہ کرنا۔

☆ پرائمری اعداد و شمار موجودہ ریکارڈ سے حاصل کرنا۔

☆ سوالنامے کے ذریعے معلومات حاصل کرنا۔

تحقیق کیسے کی جاتی ہے؟ اس کے لیے ایک گاؤں کی مثال دیتے ہوئے شرکاء کو بتائیں کہ آپ جب کسی گاؤں میں کسی موضوع پر تحقیق کرنے جاتے ہیں تو وہ گاؤں ہماری کائنات ہوتی ہے۔ اس کائنات کا جائزہ لیں مگر صحیح جائزہ لینے کا طریقہ کار یہ ہوگا کہ اس گاؤں کے تقریباً سب ہی گھروں کا جائزہ لیا جائے۔ مثال کے طور پر آپ کسی گاؤں میں تعلیمی صورت حال جاننا چاہتے ہیں اور گاؤں کے 50 گھروں میں سے 20 گھروں کو نمونے کے طور پر چنیں گے تو شروع والے گھر ہی نہیں بلکہ گاؤں کے درمیان سے، گاؤں کے آخری گھروں کو بھی اس ریسرچ میں شامل کریں گے۔

تحقیق کے بہتر اور درست نتائج حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں ہر طرح کے طبقے کو شامل کیا جائے۔ شرکاء کو مزید بتائیں کہ مواد سے معلومات حاصل ہوتی ہیں اور معلومات سے علم حاصل ہوتا ہے، ریکارڈ (Data) تحقیق سے حاصل ہوتا ہے۔

سرگرمی نمبر 2:

گروپ ورک:

شرکاء کی تعداد کے مطابق ان کو گروپوں میں تقسیم کر دیں اور شرکاء سے کہیں کہ کوئی ایسا سوال سوچیں جس پر آپ تحقیق کرنا



چاہتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر چار گروپ بنتے ہیں تو چاروں گروپ ایک ایک سوال اپنی مرضی سے بتائیں گے جس پر وہ تحقیق کرنا چاہتے ہیں۔ پھر گروپ میں ہی بحث کر کے تحقیق کی جائے۔

سہولت کار کے لیے ہدایت:

شرکاء کو گروپ میں کام کرنے کیلئے وقت دیں۔ جب شرکاء کام مکمل کر لیں تو تمام گروپوں سے کہیں کہ اپنا تحقیقی کام پیش کریں۔



14

تربیتی کتابچہ
اسرار زندگی



ذہنی تناؤ کو کم کرنے والی مشق



15

ترہیتی کتابچہ

اسن اور زندگی

سیشن نمبر 5	ذہنی تناؤ کو کم کرنے والی مشق
مقصد:	اس مشق کے ذریعے سے شرکاء کا ذہنی تناؤ کم کیا جاسکتا ہے۔
درکار سامان	کھلی جگہ یا کسی باغ وغیرہ میں یہ سرگرمی کروائی جائے گی۔
درکار وقت	بیس منٹ

طریقہ نمبر 1:

شرکاء کو ایک میدان میں لے جائیں۔ سہولت کار شرکاء کو ہدایت دے کہ اپنے گھٹنوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور چار تک گن کر آرام سے سانس لیں۔ اپنے وزن کو محسوس کریں پاؤں کے کس حصے پر زیادہ وزن پڑ رہا ہے۔ محسوس کریں جسم کا کون سا حصہ زمین کی طرف دباؤ ڈال رہا ہے۔ آنکھیں بند کریں اور محسوس کریں کہ جسم کے کس حصے پر دھوپ پڑ رہی ہے اور کس حصے پر نہیں۔ ہوا چل رہی ہے ہاتھ کے کون سے حصے کو چھو کر گزر رہی ہے۔ آوازوں پر توجہ دیں مختلف قسم کی آوازیں ہیں۔ خوشبو آ رہی ہے اس کو محسوس کریں۔ پھر آنکھیں کھولنے کو کہیں اور تیز چلنے کو کہیں پھر بہت آہستہ چلنے کو کہیں اور دونوں میں کیا فرق تھا اس کو محسوس کرنے کو کہیں۔ پھر چلنے کو کہیں اور ایک دم سے انتظار کرنے والا مجسمہ بن جانے کو کہیں، پھر چلنے کو کہیں اور دوبارہ سے کسی کو تلاش کرنے والا مجسمہ بننے کو کہیں۔



طریقہ نمبر 2:

شرکاء سے کہیں کہ اپنے ہاتھوں کو ہوا میں ہلکا ہلکا لہرائیں۔ ایک لمبا سانس لیں اور چار تک گن کر سانس کو باہر نکالیں اور اس سانس کے ساتھ جتنی بھی آپ کی پریشانیوں ہیں انکو بھی باہر نکال دیں۔ اپنے گھٹنوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں اپنے وزن کو محسوس کریں کہ پاؤں کے کس حصے پر زیادہ وزن پڑ رہا ہے۔ محسوس کریں کہ جسم کا کون سا حصہ زمین کی طرف دباؤ ڈال رہا ہے۔ ہاتھ اوپر ہوا میں اٹھائیں اور محسوس کریں کہ آپ درخت ہیں اور ہاتھ آپ کی شاخیں اور محسوس کریں کہ ہوا تیز چل رہی ہے اور درخت ہونے کے ناطے آپ ہوا میں جھول رہے ہیں اور اپنے جسموں کو ہلکی ہلکی حرکت دینے کو کہیں۔ پھر شرکاء کو تیز چلنے کے لیے کہیں اور چلتے ہوئے بہت آہستہ سے گراؤنڈ میں سے کوئی چیز اٹھانے کو کہیں۔ پھر بہت آہستہ چلنے کو کہیں

طریقہ نمبر 3:

شرکاء سے کہیں کہ وہ زمین پر بیٹھیں اور کمر سیدھی رکھیں اور ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر آنکھیں بند کریں۔ پھر شرکاء سے کہیں کہ وہ اپنے کسی پیارے رشتے دار، دوست سے متعلق سوچیں ان کے چہرے، بالوں اور ہونٹوں کو محسوس کریں، جب آپ ان کے پاس ہوتے ہیں تو کیا محسوس کرتے ہیں۔ ان خیالات کو اپنے جسم میں پھیلا دیں اور اب یہ خیالات آپ کے جسم میں خون کے ساتھ دوڑ رہے ہیں اس کی گرمی کو محسوس کریں۔ اب محبت کے اس احساس کو دنیا میں پھیلا دیں۔ جن سے آپ محبت کرتے ہیں ان میں اور جن سے آپ محبت نہیں کرتے ان میں بھی محبت تقسیم کر دیں۔

سہولت کار کے لیے ہدایت:

ورکشاپ کے دوران سہولت کار شرکاء کو ذہنی تناؤ کم کرنے والی مشقیں بھی ساتھ ساتھ کروائے ان مشقوں کے ذریعے سے شرکاء کا ذہنی تناؤ کم کیا جاسکتا ہے۔



صحت



17

ترتیبی کتابچہ

کون اور زندگی

صحت	سیشن نمبر 6
صحت کی اہمیت کے حوالے سے شرکاء کو آگاہ کرنا۔	مقصد:
چارٹ پیپرز، مارکرز، واٹرکلرز، برش، گلچر آئیوری کارڈ (Texture Ivory Card)، رنگوں کو کس کرنے والی ٹرے، (Colour Making) (Tray)، رنگین کارڈ	درکار سامان
تین گھنٹے	درکار وقت

طریقہ کار:

سرگرمی نمبر 1:

صحت کے حوالے سے شرکاء سے درج ذیل چند سوالات پوچھیں

☆ آپ کے خیال میں صحت کیا ہے؟

☆ آپ خود کو کب صحت مند محسوس کرتے ہیں؟



☆ کوئی ایسا خاص واقعہ بتائیں جب آپ کو لگا ہو کہ آپ صحت مند ہیں۔

☆ ایسے کون سے سرکاری اور غیر سرکاری ادارے ہیں جو صحت کے حوالے سے کام کر رہے ہیں؟

شرکاء کو بتائیں کہ صحت سے مراد محض کسی بیماری کی عدم موجودگی نہیں بلکہ یہ ایک مکمل جسمانی، ذہنی اور سماجی، بہبود کی صورت حال ہوتی ہے۔

سرگرمی نمبر 2:

شرکاء کو گروپ ورک دیں اور چار گروپ بنائیں جس میں ایک گروپ کو جسمانی صحت، دوسرے گروپ کو ذہنی صحت، تیسرے کو سماجی صحت اور چوتھے گروپ کو روحانی صحت کے مسائل، مسائل کا حل اور ان مسائل کو حل کرنے میں ذاتی کردار کیسے ادا کیا جاسکتا ہے لکھنے کو کہیں۔ ہر گروپ میں دو شرکاء کو فلسفی اور دو شرکاء کو آرٹسٹ بننے کو کہیں اور فلسفی کی گفتگو سن کر پینٹنگ کرنے کو کہیں جس میں ایک شریک کو اچھے ماحول پر اور دوسرے کو معاشرے کے مسائل کو مد نظر رکھ کر پینٹنگ بنانے کو کہیں۔

سہولت کار کے لیے ہدایت:

شرکاء کو گروپ میں کام کرنے کیلئے وقت دیں۔ جب شرکاء کام مکمل کر لیں تو چاروں گروپوں سے کہیں کہ اپنا گروپ میں کیا ہوا کام پیش کریں۔

سرگرمی نمبر 3:

شرکاء سے پینٹنگ بنانے کے لیے کہیں اور یہ کہیں کہ اس میں زندگی کے نشیب فراز نظر آنے چاہیں۔ جب شرکاء پینٹنگ شروع کریں تو ساتھ ہلکا میوزک بھی بجاتا رہے۔ جب سب شرکاء پینٹنگ مکمل کر لیں تو شرکاء سے کہیں کہ ہر پینٹنگ کے پاس باری باری جائیں اس کو دیکھیں اور اس پینٹنگ سے متعلق جو لفظ ذہن میں آتا ہے وہ کلر کارڈ پر لکھ کر پینٹنگ کے سامنے رکھتے جائیں۔ بعد میں سب شرکاء سے کہیں کہ اپنی پینٹنگ کے پاس جائیں اور جو الفاظ آپکی پینٹنگ کو ملے ہیں اُٹھائیں اور ان میں سے کسی ایک لفظ سے کوئی پیرا گراف، کہانی، جملہ جو بھی ذہن میں آتا ہے لکھیں اور اپنی پینٹنگ کو کوئی نام بھی دیں۔



سہولت کار کے لیے ہدایت:

جب سب شرکاء اپنی پینٹنگ کے بارے میں ملنے والے الفاظ سے کہانی لکھ چکیں اور اپنی پینٹنگ کو نام دے چکیں تو انہیں باری باری پڑھ کر سنانے کو کہیں۔
آخر میں شرکاء سے کہیں کہ ہماری زندگی بھی ان پینٹنگ کے رنگوں کی مانند ہے۔ ہمیں اپنی زندگی کو خوش نما رنگوں سے بھرنا چاہیے اور یہ اس وقت ممکن ہے جب ہم ذہنی، جسمانی اور روحانی طور پر صحت مند اور تندرست ہوں گے۔



19

ترتیبی کتابچہ

اس دن اور زندگی



تنازعات



20

ترتیبی کتابچہ

اس اور زندگی

سیشن نمبر 7:	تنازعات
مقصد:	شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ جان سکیں تنازعات کیا ہیں۔ شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ تنازعات کی اقسام، وجوہات اور حل جان سکیں گے۔
درکار سامان	کھلی جگہ یا کسی باغ وغیرہ میں یہ سرگرمی کروائی جائے گی۔
درکار وقت	ڈیڑھ گھنٹہ

طریقہ کار:

سرگرمی نمبر 1:

شرکاء کو تنازع کی تعریف بتائیں اور سمجھائیں کہ تنازع ہوتا کیا ہے۔

تنازع کی تعریف:

دو افراد یا گروہوں کے درمیان سوچ کے اختلاف یا تضاد کو تنازع کہتے ہیں۔ جب کسی اہم معاملے پر لوگوں کی رائے میں

اختلاف پیدا ہو تو اس صورتحال کو تنازع صورتحال کہیں گے۔



تنازعے کا آغاز:

تنازعے کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب ایک فریق یہ سمجھتا ہے کہ دوسرا فریق اسکے مفادات کو نقصان پہنچا رہا ہے یا نقصان پہنچانا چاہتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں کہا جاسکتا ہے کہ جب کسی فرد، گروہ، یا ادارے کی طرف سے لوگوں کی زندگی، روزگار بچوں، عزت، انا یا مقصد کو نقصان پہنچایا جا رہا ہو تو تنازعہ پیدا ہوتا ہے۔

سرگرمی نمبر 2:

یہ سرگرمی کسی کھلی جگہ، باغ میں ہوگی۔ شرکاء کو مختلف قسم کے کرداروں میں تقسیم کر دیں۔ جس میں مولوی کا کردار، اُستاد، لبردار، کسان، ڈاکٹر، پولیس، ڈرائیور، فقیر، دوکاندار، پٹواری، سیاست دان، فوجی، عورتوں کے حقوق پر فلائی ادارہ چلانے والی ایک خاتون اور سب کو ان پیشوں کے مطابق ذمہ داریاں نبھانے کے لیے کہا جائے۔ شرکاء کو بتائیں کہ آپ نے ایک گاؤں آباد کرنا ہے جو کہ زلزلہ کی وجہ سے تباہ ہو چکا ہے۔ شرکاء کو ایک جگہ گاؤں کے لیے منتخب کر دیں اور کہیں کہ اپنے اپنے کرداروں کے مطابق اس گاؤں کو آباد کریں جیسے مولوی مسجد بنائے، اُستاد سکول بنائے، ڈاکٹر ہسپتال بنائے، کسان کھیت بنائے۔ جب سب شرکاء گاؤں بنا لیں تو ان سے کہیں کہ اب تصور کریں کہ شام ہو گئی ہے آپ سب نے جو گھر بنائے ان کے پاس جائیں اور خاموشی اختیار کریں۔ اس کے بعد سب شرکاء کو واپس تربیتی ہال میں آنے کے لیے کہیں۔

نوٹ:

گاؤں کے لیے جگہ شرکاء کی تعداد کو دیکھتے ہوئے متعین کریں، جگہ نہ زیادہ ہونہ کم۔ اپنے کرداروں کے مطابق شرکاء زیادہ اور کم جگہ ایک دوسرے سے لینے کی کوشش میں ایک دوسرے سے بحث کریں گے۔ پیش آنے والے مسائل کو حل کر کے اپنے کرداروں کے مطابق گاؤں بنانے کی کوشش کریں گے۔ کھلی جگہ یا باغ میں موجود پتھروں، مٹی، گھاس اور تنکوں وغیرہ کی مدد سے شرکاء کو گاؤں بنانے کے لیے کہیں۔ شرکاء سے چار سوالات پوچھیں اور کہیں کہ پہلے تین سوالات کے جوابات آپ نے خود کو دینے ہیں مگر چوتھے سوال کا جواب آپ کو بتانا ہوگا۔

- ☆ آپکا تجربہ کیسا رہا پیشے کے اعتبار سے؟ ☆ سب سے بڑی کامیابی کیا تھی؟
- ☆ کیا تنازعات سامنے آئے اور حل کیسے نکالا؟ ☆ آپ نے کیا سیکھا؟
- ☆ جب شرکاء چوتھے سوال کا جواب دے۔ تو شرکاء کے سامنے درج ذیل چند سوالات رکھیں جن کے جوابات شرکاء سے پوچھیں۔
- ☆ تنازعات کی وجوہات کیا ہوتی ہیں؟ ☆ تنازعات کو حل کرنے کے طریقے کیا ہیں؟
- ☆ کوئی سخت قسم کا تنازع ہو تو آپ کا کیا رد عمل ہوگا؟

سہولت کار کے لیے ہدایت:

شرکاء کو بتائیں کہ اس مشق کا مقصد تنازعات کی اقسام، وجوہات اور تنازعات کا حل جاننا تھا۔



ٹیم ورک



ٹیم ورک	سیشن نمبر 8:
شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ ٹیم میں کام کرنا سیکھ جائیں گے۔	مقصد:
رسی، پٹیاں (آنکھیں بند کرنے کے لیے)	درکار سامان
ایک گھنٹہ	درکار وقت

طریقہ کار:

سرگرمی نمبر 1:

ایک رسی لیں اور اس رسی کو ایک گول دائرے کی شکل دیں اور سب شرکاء سے کہیں کہ رسی کے قریب دائرے کی شکل میں آکر کھڑے ہو جائیں اپنی آنکھوں پر پٹی باندھیں اور رسی کو پکڑ کر ہوا میں لے جائیں اور رسی کو ایک چوکور کی شکل دے کر زمین پر رکھ دیں۔

سہولت کار کے لیے ہدایت:

جب شرکاء رسی کو چوکور بنانے کے لیے آپس میں بحث کر رہے ہو تو ان کی باتوں کو غور سے سنیے اور جب وہ رسی کو زمین پر رکھ دیں تو ٹیم ورک پر بات کریں کہ ایک ٹیم میں بھی ایسے ہی مل جل کر کام کیا جاتا ہے۔ ایک دوسرے کی مدد کی جاتی ہے۔ ہر ٹیم ممبر کی اپنی جگہ بہت اہمیت ہوتی ہے۔ ایک ٹیم میں اعتماد کا ہونا بہت ضروری ہے اگر ٹیم ممبران کا ایک دوسرے پر اعتماد نہیں ہوگا تو وہ کبھی بھی ایک اچھی اور بہتر ٹیم ثابت نہیں ہو سکے گی۔ ٹیم جتنی مضبوط ہوگی پیش آنے والے بڑے سے بڑے مسئلے کو اتنی ہی آسانی سے حل کر سکتی ہے۔ کمزور ٹیم کام کو بہتر طریقے سے سرانجام نہیں دے سکتی اسی لیے ٹیم کا مضبوط ہونا بہت ضروری ہے۔ کسی ٹیم میں ایک لیڈر کا بہت اہم کردار ہوتا ہے۔ لیڈر اگر اچھا اور سمجھ دار ہو گا تو وہ ٹیم کو ایک ساتھ لیکر چلنے کی صلاحیت رکھتا ہوگا۔ آخر میں بتائیں کہ اس کا مقصد ایک ٹیم میں کیسے کام کیا جاتا ہے وہ سیکھنا اور بتانا تھا۔

22

ترقیاتی کتابچہ

اس اور زندگی



اپنی ذات کی طاقت، کمزوریاں، مواقع، مشکلات کا تجزیہ (SWOT Analysis)



23

ترہیتی کتابچہ

ان اور زندگی

سیشن نمبر 9:	اپنی ذات کی طاقت، کمزوریاں، مواقع، مشکلات کا تجزیہ (SWOT Analysis):
مقصد:	شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ اپنی ذات کی کمزوریوں کو طاقت میں بدل سکیں گے۔
درکار سامان	مارکرز، چارٹ پیپرز
درکار وقت	ایک گھنٹہ

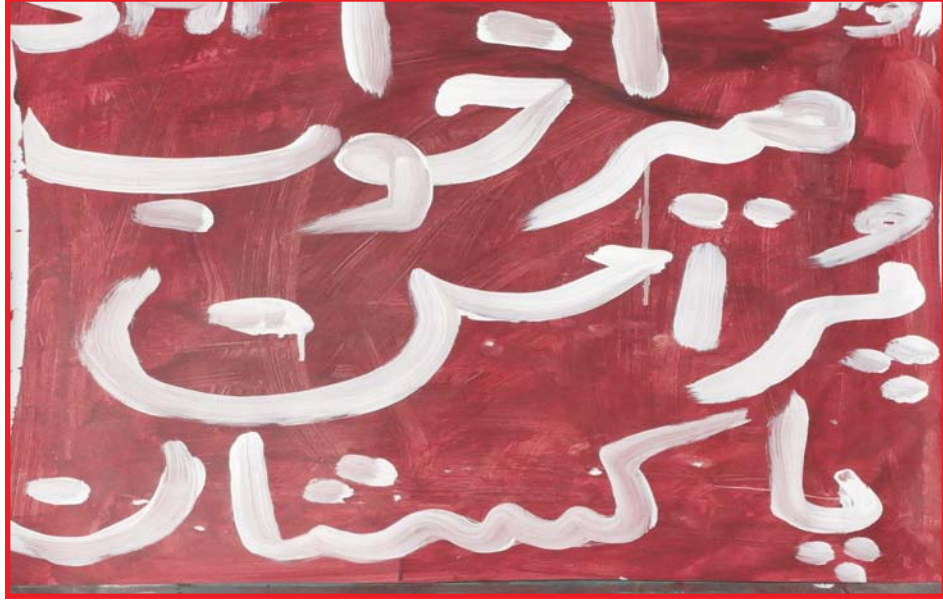
طریقہ کار:

(SWOT Analysis) سے مراد اپنی ذات کی طاقت، کمزوریوں، مواقع اور مشکلات کا تجزیہ کرنا ہے۔ شرکاء کو ایک تنظیم کی مثال دیتے ہوئے بتائیں کہ ایک تنظیم میں چار قسم کے عناصر پائے جاتے ہیں۔ جس میں تنظیم کی اپنی طاقت، کمزوریاں اور حاصل ہونے والے مواقع اور مشکلات شامل ہوتی ہیں۔ شرکاء سے کہیں کہ اپنی ذات کی طاقت، کمزوریاں، مواقع اور مشکلات کا تجزیہ کیجیے۔

سب شرکاء سے کہیں کہ اپنی طاقت، کمزوریاں، زندگی میں حاصل ہونی والی کامیابیاں اور درپیش مشکلات ایک چارٹ پیپر پر لکھیں۔ جب شرکاء دیا ہوا کام مکمل کر لے تو شرکاء کو بتائیں کہ طاقت اور مواقع کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ جب آپ طاقت ور ہوتے تو بہتر کام کرتے اور آپ کو کام کرنے کے زیادہ مواقع دیے جاتے ہیں۔ اسی طرح کمزوریوں اور مشکلات کا آپس میں بھی گہرا تعلق ہوتا ہے کیونکہ آپ میں جو کمزوریاں ہوتی ہیں وہ ہی آپ کے مستقبل کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ اس لیے اپنی ذات میں طاقت، کام کرنے کی صلاحیت اور اپنے کام میں بہتری لائیں اور اپنی کمزوریوں کو ختم کریں۔



امن



24

ترقی کتابچہ

امن اور زندگی

سیشن نمبر 10:	امن
مقصد:	شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ امن کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔
درکار سامان	چارٹ پیپر، مارکرز
درکار وقت	دو گھنٹے

طریقہ کار:

سرگرمی نمبر 1:

شرکاء کو لفظ امن کا بتائیں کہ لفظ امن سے مراد ایسا ماحول ہے جس میں کسی انسان کو ترقی کے مواقع بے خوف خطر میسر ہوں۔ معاشرے میں ہر طرف سکون اور سلامتی ہو اور لوگوں کے حالات زندگی بہتر ہوں۔ شرکاء سے کہیں کہ اپنے تخیل کا استعمال کرتے ہوئے یہ تصور کریں کہ سلامتی ایک خاتون کا نام ہے جو دنیا میں امن لانے کے لیے کوشش کر رہی ہے۔ سب علیحدہ اور تنہائی میں بیٹھ جائیں اور سلامتی پر تخیلاتی کہانی لکھیں کہ یہ خاتون کس طرح معاشرے میں امن لانے کے لیے کوشش کر رہی ہے۔ جب سب شرکاء سلامتی خاتون پر خیالی کہانی لکھ لیں تو سب شرکاء سے اُنکی تخلیقی کہانی سنیے۔



سرگرمی نمبر 2:

شرکاء کو گروپ ورک دیں جس میں چار گروپ بنوائیں۔ گروپ نمبر ایک کو سوال دیں کہ آپ کے خیال میں پر امن معاشرے سے کیا مراد ہے؟ گروپ نمبر دو کو یہ سوال دیں کہ آپ کے خیال میں امن کار کو کیسا ہونا چاہیے؟ گروپ نمبر تین کو یہ سوال دیں کہ پُر امن معاشرے کی کیا خصوصیات ہیں یا ہونی چاہیے۔

سہولت کار کے لیے ہدایت:

اس مشق کے آخر میں شرکاء کو بتائیں کہ جب ہم کوئی خوبصورت چیز دیکھتے ہیں تو فوراً اُس کی تعریف کرتے ہیں۔ ہمیں اپنے ملک کو امن کے ذریعے خوبصورت بنانا ہوگا۔ اس کی خوبصورتی میں اضافہ کرنا ہوگا۔ ہمارے ملک کی خوبصورتی میں تب ہی اضافہ ہوگا جب ملک میں ہر طرف امن و سلامتی ہوگی۔

25

ترہیبتی کتابچہ

امن اور زندگی



صنف و جنس میں فرق



26

ترتیبی کتابچہ

اس اور زندگی

سینشن نمبر 11:	صنف و جنس میں فرق
مقصد:	شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ صنف اور جنس کے فرق کو سمجھ جائیں گے۔
درکار سامان	مٹی، پانی، فلپ چارٹ، مارکرز، پین، نگلین کارڈ، بورڈ اور بورڈ مارکرز
درکار وقت	تین گھنٹے

طریقہ کار:

سرگرمی نمبر 1:

شرکاء کو بتائیں کہ انسانی زندگی چار عناصر سے مل کر بنتی ہے ہوا، پانی، مٹی، آگ۔ شرکاء کو مٹی دیں اور اسے گوندھنے کے لیے کہیں۔ شرکاء کو کہیں اس مٹی سے مختلف قسم کی چیزیں بنائیں جیسے آپ بچپن میں بناتے تھے۔ جب شرکاء مٹی سے مختلف قسم کی چیزیں اپنی مرضی سے بنالیں تو شرکاء کو دو گروپوں میں تقسیم کر دیں۔ پہلے گروپ میں موجود تمام شرکاء سے کہیں کہ وہ مٹی کے ذریعے سے کوئی ایسی چیز بنائے جس میں سے کچھ نکلتا نظر آئے۔ دوسرے گروپ سے کہیں کہ وہ کوئی ایسی چیز بنائیں جس میں کچھ سماتا نظر آئے۔ جب سب شرکاء مٹی سے کچھ نہ کچھ بنالیں تو شرکاء سے کہیں کہ ایک دوسرے کی بنائی ہوئی چیزوں کو باری باری دیکھیں اور اپنے خیالات کا اظہار کریں۔



کولاج، پینٹنگ



سیشن نمبر 12 :	کولاج، پینٹنگ
مقصد:	شرکاء کی تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ کرنا۔
درکار سامان	آئیوری کارڈز، مارکرز، واٹر اور پوسٹر کلرز، پرانے رسالوں میں چھپی رنگین تصاویر، قینچی، گوند
درکار وقت	تین گھنٹے

طریقہ کار:

سرگرمی نمبر: 1

شرکاء کو چارٹ پیپر پر ہاتھ کے ذریعے سے اوپر کی جانب سے نیچے کی طرف سیدھی لائیں لگانے کو کہیں پھر نیچے سے اوپر کی جانب لائیں لگانے کو کہیں۔ پھر سب شرکاء سے کہیں کہ ایک دوسرے کی لگائی ہوئی لائیں دیکھیں اور بتائیں کہ کس حد تک لائیں سیدھی لگی ہیں۔ اس کے بعد شرکاء سے کہیں کہ مربع، مستطیل، تکرور اور دائرہ کی شکل لائینوں کی مدد سے بنائیں۔ شرکاء کو لائیں لگانے کا مقصد بتائیں کہ جیسے ایک بچہ سکول میں داخل ہوتا ہے اور بنیادی چیزیں سیکھتا ہے اسی طرح پینٹنگ کی بنیاد بھی لائیں ہوتی ہیں۔

اس کے بعد شرکاء کو بتائیں کہ کولاج بھی آرٹ کی ایک قسم ہے اور کولاج کا مطلب ہے کہ مختلف چیزوں کو ایک جگہ بچکا کرنا جس کے ذریعے سے کوئی پیغام ملتا ہو۔ شرکاء سے کہیں کہ اپنی مرضی سے کولاج کریں مگر پیغام امن کی صورت میں سامنے آنا چاہیے اور شرکاء کو دو دو کے گروپ میں تقسیم کر دیں۔

28

تربیتی کتابچہ

امن اور زندگی



سہولت کار کے لیے ہدایت:

جب سب شرکاء کو لاج بنالیں تو شرکاء سے کہیں کہ آپ نے جو بنایا اس کے بارے میں بتائیں اپنے خیالات کا اظہار کیجیے۔ پھر شرکاء کو بتائیں کہ ہر انسان کے اندر تخلیقی صلاحیتیں موجود ہوتی ہیں۔ جن کو صرف باہر نکالنا اور نکھارنا ہوتا ہے۔ ہر انسان اپنے اندر کوئی نہ کوئی صلاحیت لے کر پیدا ہوا ہے اور انسان اپنی صلاحیتوں کے مطابق ہی پیشے اپناتے ہیں۔ جب تک آپ اپنے اندر یہ احساس پیدا نہیں کریں گے کہ ہم کچھ کر سکتے ہیں آپ کچھ نہیں کر پائیں گے۔ اپنے اندر کام کرنے کا پختہ ارادہ قائم کریں۔

سرگرمی نمبر 2:

شرکاء سے کہیں کہ وہ کیا محسوس کرتے ہیں، کیا سوچتے ہیں اپنے خیالات، سوچ اور محسوسات کو پینٹنگ کے ذریعے بیان کریں۔ جب سب شرکاء پینٹنگ بنالیں تو شرکاء سے پوچھیں کہ اگر آپ کی بنائی ہوئی پینٹنگ کی زبان ہوتی تو کیا کہتی؟

سہولت کار کے لیے ہدایت:

شرکاء سے کہیں کہ آپ کمیونٹی میں کام کرتے ہیں اور لوگوں کے ذہنی معیار اور یہ کہ وہ کس بات یا کام کو کس حد تک قبول کر سکتے ہیں۔ یہ آپ بہتر جانتے ہیں۔ پینٹنگ ایک ایسا آرٹ ہے جس کے ذریعے بغیر بولے اپنے خیالات کا اظہار کیا جاسکتا ہے۔ کمیونٹی میں لوگوں کو اس خوبصورت آرٹ سے واقف کروائیں تاکہ وہ اپنے ان خیالات کا اظہار آرٹ کے ذریعے کر سکیں جن کا وہ اظہار زبان سے نہیں کر سکتے۔



جائزہ



سیشن نمبر 13:	جائزہ
مقصد:	یہ جاننا کہ تربیت سے شرکاء کتنا سیکھ پائے۔
درکار سامان	مارکرز، رنگین کارڈ، ماچس
درکار وقت	ایک گھنٹہ

طریقہ کار:

شرکاء سے پہلے دن والے ہی چار سوال پوچھیں۔ مگر تیسرا سوال بدل دیں۔

- ☆ میں کون ہوں؟
- ☆ میں کہاں سے آیا ہوں / آئی ہوں؟
- ☆ میں کیا لیکر جا رہا ہوں / جا رہی ہوں؟
- ☆ میں کہاں جا رہا ہوں / جا رہی ہوں؟

سب سے آخر میں شرکاء کو ماچس دیں اور کہیں کہ اس کی دیا سلانی کو جلائیں اور جب تک یہ دیا سلانی جلتی رہے تو آپ بتائیں کہ آپ نے اس تربیتی ورکشاپ سے کیا سیکھا، کیا اچھا لگا۔ جب دیا سلانی جل جائے تو دوسرے کو بولنے کا موقع دیں۔

30

تربیتی کتابچہ

اسن اور زندگی



سہولت کار کے لیے ہدایت:

پہلے دن والے سوالوں کے جوابات اور آخری دن والے سوالوں کے جوابات کو آپس میں ملا کر دیکھیں جس سے آپ کو پتہ چل جائے گا کہ شرکاء کی سوچ میں کس حد تک مثبت تبدیلی آئی ہے اور وہ اس تربیتی ورکشاپ سے کتنا سیکھ پائے ہیں۔

اس تربیتی ورکشاپ کے ذریعے شرکاء کہیں تنہائی میں تو کہیں فطرت کے قریب ہو کر، کہیں مٹی سے اور کہیں رنگوں سے کھیل کر بہت کچھ سیکھیں گے جس سے انکی تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔

اس تربیتی ورکشاپ میں بہت سی ایسی مشقیں ہیں جو تنہائی میں کروائی جائیں گی، جس سے شرکاء کو یہ فائدہ ہوگا کہ اس مصروف دنیا میں کچھ لحاظ اُن کو ایسے مل جائیں گے جن میں وہ خود کو کھوج کر معاشرے کے مفید شہری بن پائیں گے۔
الغرض پر امن معاشرے کے قیام میں یہ تربیت بہت اہم کردار ادا کرے گی۔

اہم نوٹ:

☆ یہ تربیتی ورکشاپ کسی ایسی جگہ پر کروائی جائے جہاں تربیتی ہال کے ساتھ کوئی کھلی جگہ یا باغ وغیرہ بھی ہو کیونکہ

اس تربیتی ورکشاپ میں بہت سی ایسی مشقیں ہیں جو کھلی جگہ یا کسی باغ وغیرہ میں کروائی جائیں گی۔

☆ اس تربیتی ورکشاپ کے ذریعے شرکاء بہت سے سوالات اپنے ساتھ اپنی عملی زندگی میں لیکر جائیں گے۔ اس

ورکشاپ کے ذریعے شرکاء سوالات کے جوابات حاصل نہیں کریں گے بلکہ اپنی عملی زندگی میں ان

سوالات کے جوابات تلاش کریں گے۔





امن

امن امن ہم کرتے ہیں امن کے ہیں ہم متلاشی۔

اپنے وطن کو پر امن بنائیں ایسا کوئی ہم کام کر جائیں۔

جہاں محبتوں کے پھول کھلتے ہوں نفرتوں کے نکانے ہوں۔

مذہب کے نام پر قتل نہ ہوں اور فرقوں میں تقسیم نہ ہوں۔

جہاں خون آلود کپڑے نہ ہوں۔

ہر سو محبت اور خوشیاں ہوں ہر یابی ہو، ترقی ہو۔

آؤ محبت کے رنگوں سے وطن کو ہم رنگ دیں۔

نہ میں، میں ہوں نہ تو، تو ہو بس ہم ہوں اور سب ایک ہی ہوں۔

جہاں امن ہو بس امن ہو اور امن ہی ہو۔

آؤ کوئی ایسا کام کر جائیں محبت کو ہم عام کر جائیں۔

امن کے ہم متلاشی ہیں بس امن کے ہم متلاشی ہیں۔

عاصمہ یعقوب



32

ترقی کتابچہ

امن اور زندگی





ساؤتھ ایشیاء پارٹنرشپ، پاکستان

حسیب میموریل ٹرسٹ بلڈنگ، ناصر آباد، 2 کلومیٹر رائیونڈ روڈ، ٹھوکر نیاز بیگ، لاہور

فون نمبر: 042-35311701-3,5-6 فیکس: 042-35311710 ای میل: info@sappk.org