

مختلف شناختوں اور تنوع کے تصورات کو سمجھنا اور قبول کرنا



فہرست

2	تعارف
3	1. ہماری شناختیں
9	2. مفروضے اور حقائق
15	3. مختلف شناختوں کے تصور کو سمجھنا
21	4. مختلف شناختوں سے جڑے تعصبات
29	5. تنقیدی سوچ
35	6. ابلاغ اور عدم تشدد پر مبنی گفتگو
39	7. غصہ اور ذہنی دباؤ کو قابو کرنا
43	8. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانیہ
49	9. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانیہ (حصہ دوم)

تعارف

یہ تربیتی کتابچہ ”مختلف شناختوں اور تنوع کے تصورات کو سمجھنا اور قبول کرنا“ کے پروگرام کے تحت مرتب کیا گیا ہے۔ یونائیٹڈ اسٹیٹس انسٹیٹیوٹ آف پیس کے تعاون سے چلنے والے اس پروگرام کا مقصد پاکستانی جامعات اور کالجوں میں طلباء اور طالبات کے لئے ایک ایسے تربیتی کتابچہ کو تشکیل دینا اور تربیتی نشستیں منعقد کرنا ہے کہ جس کے ذریعے طلباء و طالبات میں امن پسندی، تنقیدی سوچ اور مختلف شناختوں کے تصورات کو سمجھنا اور ان موضوعات سے متعلق مہارتیں فراہم کرنا ہے۔ یہ تربیتی سلسلہ چھ اضلاع میں تین مہینے تک جاری رہے گا۔

اس تربیتی کتابچہ کی تیاری میں ذیشان نوٹیل اور ثاقب نعیس نے رہنمائی کی جب کہ اطہر ندیم اور سویرانا ظفر نے تحقیقی مدد فراہم کی۔ نیز اضلاع میں ان تربیتیوں کو منعقد کرنے والے تربیت کاروں، جن میں شازیہ بشیر، حنا فاطمہ، تابندہ جبین، قمر اقبال، ساجد مروت، مقبول انجم اور ہمل بلوچ شامل ہیں، نے بھی اس تربیتی مواد اور کتابچہ کی تیاری میں اپنی رائے اور مدد فراہم کی۔ ان موضوعات پر موجود تربیتی مواد (آواز پروگرام اور پوان کے تربیتی مینوئل) سے بھی مدد لی گئی ہے۔ ادارہ ریاضت حسین کا بھی شکر گزار ہے جنہوں نے اس کتابچہ کی تدوین اور ترتیب کی ذمہ داری سرانجام دی۔

پہلی تربیتی نشست

ہماری شناختیں

1. ہماری شناختیں

(اس نشست سے ہمارے تربیتی پروگرام کا آغاز ہوگا۔ یہ تربیتی سلسلہ 9 نشستوں پر محیط ہوگا اور ہر نشست کے لئے تقریباً تین سے چار گھنٹے درکار ہوں گے۔ تربیت کے شروع اور آخر میں شرکاء کے علم، رویوں اور تاثرات کا جائزہ لیا جائے گا تاکہ واضح طور پر معلوم ہو سکے کہ یہ تربیتی سلسلہ کس حد تک کامیاب رہا ہے)۔

- 1- شرکاء کو ایک دوسرے سے متعارف ہونے اور گھلنے ملنے کا موقع فراہم کرنا۔
- 2- انسانی شناخت کی ہیئت کو سمجھنا، شناخت اور خصوصیت کے فرق کو جاننا۔

کلیدی مقاصد:



فلپ چارٹ، مارکر، تختہ، پاور پوائنٹ پریزنٹیشن



3 گھنٹے



پہلا حصہ:

- 1- تمام شرکاء کو تربیتی نشست میں خوش آمدید کہیں، انہیں منصوبے اور ادارے کا تعارف بیان کریں۔
(حوالہ پاور پوائنٹ پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 1 اور 2)
 - 2- انہیں قبل از تربیت جائزہ فارم دیں تاکہ وہ انہیں پر کرتے ہوئے ہمیں اپنی رائے اور تاثرات سے آگاہ کر سکیں۔
 - 3- شرکاء کو بتائیں کہ ہم آج ایک دوسرے سے متعارف ہونے کے لئے ایک منفرد طریقہ کار اپنائیں گے تاکہ سب ایک دوسرے کے بارے میں ذرا تفصیل سے جان سکیں۔ تربیت کار شرکاء سے یوں مخاطب ہو:
(حوالہ پاور پوائنٹ پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 3)
- ☆ سب سے پہلے وہ شرکاء سامنے آجائیں جنہیں سائنس کے مضامین میں دلچسپی ہے؟

1. ہماری شناختیں



(جیسے ہی یہ گروہ سامنے آئے، انہیں اپنا نام اور شعبہ بتانے کو کہیں، اگر یہ نشست کسی تعلیمی ادارے سے باہر منعقد کی جا رہی ہے تو صرف نام پوچھنے پر اکتفا کریں، اگر کوئی اپنی مرضی سے اپنا پیشہ بتانا چاہے تو اس ضرور موقع دیں۔ اسی طرح یہ سلسلہ آگے بڑھاتے جائیں)

☆ اب وہ شرکاء سامنے آئیں جنہیں اکثر بچپن میں مار پڑا کرتی تھی؟

(اس گروہ سے ان کے نام اور شعبہ / پیشہ کے علاوہ یہ بھی پوچھیں کہ اکثر مار پڑنے کی کیا وجہ ہوتی تھی؟)

☆ اب وہ شرکاء سامنے آئیں جو گھر میں پنجابی /سرائیکی / پشتو / سندھی / اردو / انگریزی بولتے ہیں؟

(تربیت کار علاقے کو مد نظر رکھتے ہوئے کسی ایک زبان کا انتخاب کرے)

☆ اب وہ شرکاء سامنے آئیں جنہیں جدید طرز کے (ماڈرن) کپڑے پہننا پسند ہیں؟

☆ اب وہ شرکاء سامنے آئیں جن کے جائے پیدائش پاکستان سے باہر ہے؟ اور وہ کسی دوسرے ملک کی قومیت بھی رکھتے ہیں؟

4- اب شرکاء کو اپنی نشستوں پر بیٹھنے کے لئے کہیں اور انہیں اس نشست کے لئے کچھ ضابطہ اخلاق طے کرنے کو کہیں۔ ضابطہ

اخلاق طے کرنے میں شرکاء کی مدد کریں۔ یہ تمام نکات، جن میں وقت کی پابندی، دوسروں کی تضحیک یا دل آزاری سے

اجتناب، ایک وقت میں ایک بات کرے وغیرہ ضرور شامل ہوں، انہیں ایک چارٹ پر لکھیں اور ایسی جگہ آویزاں کریں

جہاں سے یہ نکات سب پڑھ سکیں۔

1. ہماری شناختیں

دوسرا حصہ:

- 5- شرکاء کو بتائیں کہ اب ہم ایک ”کسوٹی کھیل“ کھیلنے جا رہے ہیں۔ اس کھیل کے لئے شرکاء کو دو گروہوں میں تقسیم کریں۔ اور انہیں مندرجہ ذیل ہدایات واضح طور پر دیں۔ (حوالہ پاور پوائنٹ پر پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 4)
- ☆ ہر شخصیت کو بوجھنے کے لئے آپ کو 6 اشارے دئے جائیں گے۔
 - ☆ آپ کو خود سے کوئی سوال پوچھنے کی اجازت نہیں ہوگی۔
 - ☆ گروہ کے سارے ارکان مل کر ایک ہی جواب دیں گے۔ ایک سے زیادہ جواب آنے کی صورت میں جواب قابل قبول نہ ہوگا چاہے وہ درست ہی کیوں نہ ہو۔
 - ☆ ہر اشارے کے بعد بوجھنے کے لئے آپ کے پاس 20 سیکنڈ ہوں گے، یعنی دو منٹ میں آپ کو یہ شخصیت حتمی طور پر بوجھنا ہوگی۔
- 6- پاور پوائنٹ پر پریزنٹیشن کی مدد سے دونوں گروہوں کو اشارے دیں۔ یہ اشارے مندرجہ ذیل چار شخصیات کے بارے میں ہیں۔ (حوالہ پاور پوائنٹ پر پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 5, 6, 7, 8)

ڈوملڈ ٹرمپ: ایک مشہور زمانہ تعلیمی ادارے سے فارغ التحصیل، مرد، طلاق یافتہ، تیسری مرتبہ شادی شدہ، سربراہ مملکت، ارب پتی

شیخ حسینہ واجد: عورت، سیاستدان، مسلمان سربراہ مملکت، بیرون ملک تعلیم یافتہ، والد کے قتل کے بعد سیاست میں داخل ہوئی، بیوہ

سٹیفی گراف: عورت، ماں، ٹینس کی کھلاڑی، ایک اور کھلاڑی کی بیوی، اپنے منفرد انداز اور خوبصورتی کی وجہ سے مشہور، انگریزی اور جرمن زبان بولنے والی

چارلی چپلن: اداکار، خاموش مزاح (Silent Comedy) کے لئے مشہور، برطانوی، شادی شدہ، چھوٹا قد، کچھلی صدی میں وفات پائی

”کسوٹی کھیل“



- 7- شرکاء سے پوچھیں کن اشاروں (نکات) سے آپ کو ان شخصیات کو پہچاننے میں مدد ملی؟ ان جوابوں کو تختہ یا چارٹ پر درج کریں۔ مثال کے طور پر لوگوں کی ازدواجی حیثیت، ان کا پیشہ، ان کی جسمانی خصوصیات، ان کی صنف یا ان کی زبان
- 8- شرکاء سے مزید پوچھیں کہ ان میں کون سی چیزیں وقت اور حالات کے ساتھ اکثر بدل جاتی ہیں (یعنی خصوصیات) اور کون سی چیزیں اکثر قائم رہتی ہیں (یعنی شناختیں)۔

1. ہماری شناختیں

- 9- شرکاء پر پاور پوائنٹ پر پریزنٹیشن کے ذریعے شناخت اور خصوصیت کے فرق کو واضح کریں۔ (حوالہ پاور پوائنٹ پر پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 9)
- 10- مندرجہ ذیل کوزے کے ذریعے شناخت اور خصوصیت کے فرق کا اعادہ کریں۔ (حوالہ پاور پوائنٹ پر پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 10)

ان میں سے کون سی چیز شناخت اور کون سی چیز خصوصیت کے زمرے میں آتی ہے۔

مسلمان (درست جواب۔ شناخت)	دراز قد (درست جواب۔ خصوصیت)
مزدور تنظیم کا عہدیدار (درست جواب۔ شناخت)	کابل ہونا (درست جواب۔ خصوصیت)
موٹا ہونا (درست جواب۔ خصوصیت)	خولچہ سرا (درست جواب۔ شناخت)
	پشتون (درست جواب۔ شناخت)

- 11- شرکاء کو بتائیں کہ ہماری آج کی نشست یہاں اختتام پذیر ہوتی ہے اور جلد ہی دوسری نشست میں آپ سے ملاقات ہو گی۔ ان سے رائے لیں کہ آج کی نشست میں جو نئی بات انہوں نے سیکھی ہو وہ بتائیں۔

دوسری تربیتی نشست

مفروضے اور حقائق

2. مفروضے اور حقائق

کلیدی مقاصد:



- 1- شناخت اور سماجی پس منظر (اور نقطہ نظر) کی بنیاد پر مبنی تعصبات کو سمجھنا۔
- 2- مفروضوں اور حقائق کے فرق کو جاننا اور ان کی بنیاد پر مبنی تعصب کو سمجھنا۔



فلپ چارٹ، مارکر، تختہ، پاور پوائنٹ پر پریزنٹیشن



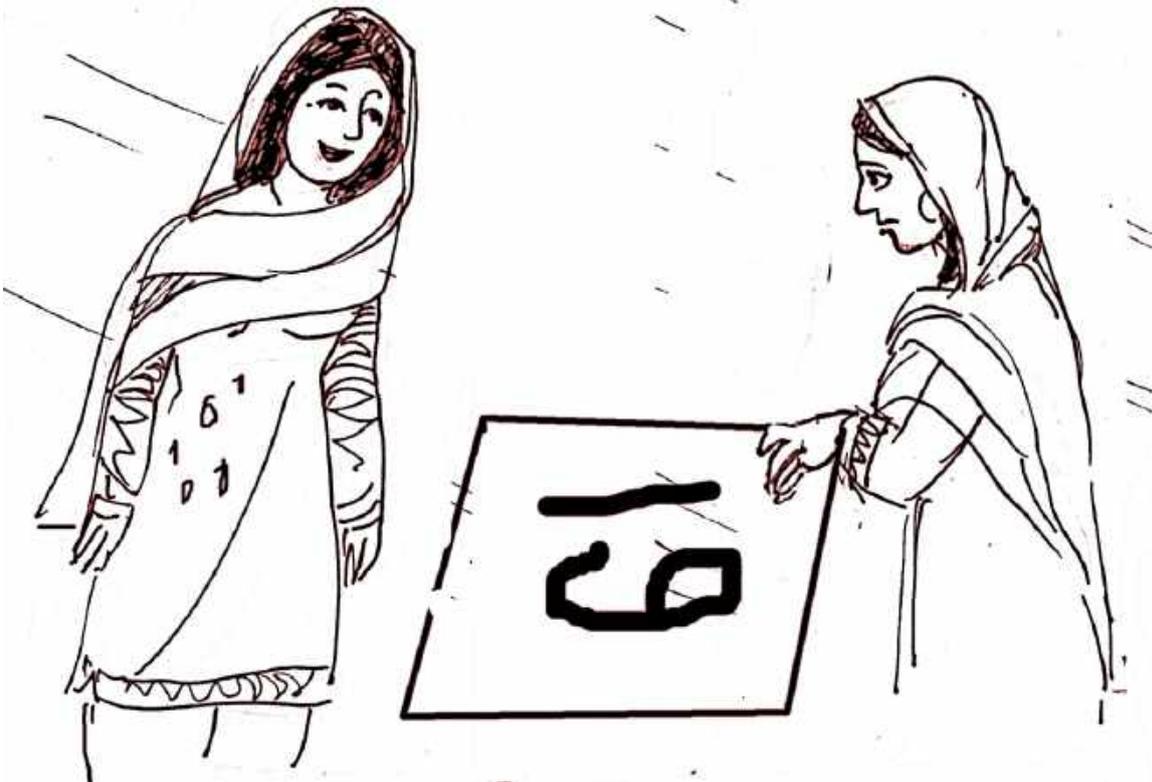
3 گھنٹے



- 1- شرکاء کو دوسری تربیتی نشست میں خوش آمدید کہیں اور انہیں دو گروہوں میں تقسیم کر دیں۔ اب دونوں گروہوں کو کچھ سکے (coins) برابر برابر تقسیم کریں۔
- 2- دونوں گروہوں کو ہدایت دیں کہ ان کے سامنے کچھ سوال رکھے جائیں گے، ان میں سے جس کو بھی جواب آتا ہو وہ فوراً کمرے کے وسط میں سکے پھینکے اور جواب دے۔ جو گروہ اپنے تمام سکے جلدی ختم کرے گا، یعنی زیادہ سوالوں کا جواب دے گا، وہ جیت جائے گا۔
- 3- اس سلسلے میں کچھ سوال مندرجہ ذیل ہیں (تربیت کاران میں اضافہ کر سکتے ہیں)۔
 - ☆ شناخت اور خصوصیت میں کیا فرق ہے؟
 - ☆ کیا مرد ہونا کسی کی شناخت ہے؟
 - ☆ کیا موٹا ہونا کسی کی شناخت ہے؟
 - ☆ کب کوئی خصوصیت کسی شناخت میں بدل جاتی ہے؟
 - ☆ کیا خوب صورت ہونا کسی کی خصوصیت ہو سکتا ہے؟
 - ☆ کیا ہمارا شخصی تعارف وقت اور حالات کے موافق بدلتا رہتا ہے؟

2. مفروضے اور حقائق

- 4- شرکاء کو اس ترتیبی نشست میں شرکت کے لئے تیار کریں اور ان میں سے دو افراد کو بطور رضا کار سامنے بلائیں۔
- 5- ان کے سامنے زمین یا ٹیبل پر ایک چارٹ رکھیں، جس پر (19) درج ہو۔ ایک شخص چارٹ کے ایک طرف اور دوسرا دوسری طرف کھڑا ہو۔ انہیں پوچھیں کہ ان کے سامنے کیا لکھا ہوا ہے۔ ظاہر ہے ایک شخص اسے 19 (انیس) اور ایک شخص اسے 61 (اکٹھ) پڑھے گا! گی۔ ان سے پوچھیں کہ ان میں سے کون درست ہے۔
- 6- اب ان دونوں کی ترتیب بدل دیں اور انہیں دوبارہ وہ چارٹ پڑھنے کو کہیں۔ ترتیب بدل دینے سے دونوں کے جواب بھی یکسر بدل جائیں گے۔ اب دوبارہ پوچھیں کہ کون درست ہے اور کون غلط۔ (سوالوں کا سلسلہ بڑھاتے رہیں جب تک دونوں پر یہ واضح نہ ہو جائے کہ ان کے مقام اور دیکھنے کے زاویے سے دونوں درست ہیں اور صرف مقام بدلنے سے دونوں کے نقطہ نظر بھی بدل گئے)
- 7- اب ایک اور مشق کے طور پر چار رضا کاروں کو سامنے بلائیں اور انہیں کمرے کے چاروں کونوں میں کھڑا کریں۔ انہیں واضح ہدایت دیں کہ وہ سیدھا دیکھیں اور بتائیں کہ انہیں کمرے میں کیا (کرسی، ٹیبل وغیرہ)، کون (ساتھی شرکاء وغیرہ)



2. مفروضے اور حقائق



8- چاروں رضا کاروں کے مشاہدات مختلف ہوں گے۔ اب ان سے اور باقی شرکاء سے دوبارہ پوچھیں کہ ان میں سے کون کمرے کا درست نقشہ پیش کر رہا ہے۔ گفتگو کے ذریعے یہ نکتہ واضح کریں کہ تمام رضا کار اپنے اپنے زاویے سے درست نقشہ پیش کر رہے ہیں اور مقام بدلنے سے نہ صرف اپنا نقطہ نظر بدل جاتا ہے بلکہ دوسروں کا موقف سمجھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ جو شخص پہاڑ پر کھڑا ہے اسے کچھ اور نظر آ رہا ہوگا اور جو نیچے کھڑا ہے اسے کچھ اور نظر آ رہا ہوگا۔

9- اب شرکاء سے کہیں کہ وہ سوچیں کہ مندرجہ ذیل الفاظ سنتے ہی ان کے ذہن میں کس کا نام آتا ہے اور کیوں آتا ہے؟
(ہر لفظ کے بعد انہیں وقت دیں کہ وہ سوچیں اور جواب تحریر کر لیں پھر ہر دفعہ تین سے چار لوگوں سے ان کا جواب پوچھیں)

(حوالہ پاور پوائنٹ پر پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 11)

قابل اعتماد / بھروسہ (جس پر اعتماد کیا جاسکے)

ظالم غلیظ ماڈرن

10- اب شرکاء کو انہی مشق کا حوالہ دیتے ہوئے پوچھیں کہ کیا آپ نے اپنی زندگی میں کسی شخص یا گروہ کو اس کا نقطہ نظر یا اس کا مقام سمجھے بغیر غلط جانا۔ کیا ایسی باتیں ہمیں سننے کو ملتی ہیں۔ مثال کے طور پر سیاہ فام بہت ظالم لوگ ہوتے ہیں، پنجابی

2. مفروضے اور حقائق

اجڈ ہوتے ہیں، لڑکیاں نرم دل ہوتی ہیں؟

10- ان مثالوں کے بعد شرکاء کو موقع دیں کہ ایسی ساری باتیں لکھیں جو وہ عموماً سنتے یا پڑھتے ہیں۔

11- پاور پوائنٹ پر ریزولوشن کی مدد سے شرکاء کو سمجھائیں کہ یہ ساری باتیں حقائق پر مبنی نہیں بلکہ صرف مفروضے ہیں۔

(حوالہ پاور پوائنٹ پر ریزولوشن، سلائیڈ نمبر 12)

12- نشست کا اختتام اس بات سے کریں کہ ہم اکثر ان مفروضوں کی بنیاد پر، کسی دوسرے کا نقطہ نظر سمجھے بغیر لوگوں سے

تعصب روا رکھتے ہیں۔ اپنے آپ کو سچا اور صحیح جب کہ باقی ہر کسی کو جھوٹا اور غلط قرار دے دیتے ہیں حالانکہ صرف ا

آپ کو ان کی جگہ رکھنے اور مقام تبدیل کرنے ان کا نقطہ نظر سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے۔ لازمی نہیں کہ ہر کوئی ایک جیسا

سوچے مگر ہر کسی کے نقطہ نظر اور سوچ کے زاویے کو ضرور سمجھنا چاہیے تاکہ ایک صحت مند معاشرہ تشکیل پاسکے۔

تیسری تربیتی نشست

مختلف شناختوں کے تصور کو سمجھنا

3. مختلف شناختوں کے تصور کو سمجھنا

کلیدی مقاصد:

- 1- ابھی تک سیکھے گئے شناخت، خصوصیت اور تعصب کے تصور کا اعادہ کرنا۔
- 2- مختلف شناختوں کے تصور اور ان سے جنم لینے والے تعصبات کو سمجھنا



فلپ چارٹ، مارکر، تختہ، گیند، ٹافیوں کا پیکٹ، چار رنگ کے ربن، ویڈیو، ملٹی میڈیا، پاور پوائنٹ پریزنٹیشن



ڈھائی گھنٹے



پہلا حصہ:

- 1- شرکاء کو بتائیں کہ ہم آج کی نشست کا آغاز ایک کھیل سے کریں گے۔ اس کھیل کے لئے انہیں چار (4) گروہوں میں تقسیم کریں۔ ہر گروہ کو ایک ایک رنگ کے ربن دیں اور انہیں باری باری کمرے سے باہر لے جا کر اس کھیل کے بارے میں ہدایات دیں۔ پہلے تین گروہوں کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات ہوں گی:
 - ☆ براہ مہربانی ٹیم میں رہ کر کھیلیں اور گروہی جذبہ (Team Spirit) کو فروغ دیں۔
 - ☆ تمام گروہوں کو گیندیں ماسوائے چوتھے گروہ کے، اس کی بھی ایک وجہ ہے، لہذا کسی صورت ان کو گیند نہیں دینی۔ (انہیں ان کے رنگ کے نام سے بھی پکارا جاسکتا ہے)
- 2- چوتھے گروہ کو صرف پہلی ہدایت ہی دیں جو کہ یہ ہے کہ ”براہ مہربانی ٹیم میں رہ کر کھیلیں اور گروہی جذبہ (Team Spirit) کو فروغ دیں۔“
- 3- شرکاء کو بتائیں کہ یہ ایک مقابلہ ہے اور جیتنے والے گروہ کو خصوصی انعام دیا جائے گا۔
- 4- اب مقابلہ شروع کریں۔ اور جو گروہ گیند پکڑ لے اسے نمبر دیں اور جو نہ پکڑ سکے ان کے نمبر کاٹ دیں۔

3. مختلف شناختوں کے تصور کو سمجھنا

- 5- اس سارے عمل میں چوتھے گروہ کو مسلسل نظر انداز کرتے رہیں۔
- 6- پانچ منٹ بعد کھیل کو ختم کریں اور جو گروہ جیتے اسے دو دو ٹافیاں، دوسرے اور تیسرے نمبر پر آنے والے گروہوں کو ایک ایک ٹافی دیں۔ اس عمل کے دوران اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس آخری گروہ کو دینے کے لئے ٹافیاں بھی ختم ہو جائیں۔
- 7- تینوں گروہوں کے لئے تالیاں بجائیں اور ان سے پوچھیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟ چوتھے گروہ سے بھی ان کی باری پر یہی سوال کریں۔
- 8- اب یقینی طور پر چوتھا گروہ اپنے احساسات بتائے گا اور دکھ کا اظہار کرے گا کہ اسے تو گیند ہی نہیں ملی۔ نہ ہی ٹافیاں ملیں۔
- 9- دیگر شرکاء سے پوچھیں کہ آپ نے انہیں گیند کیوں نہیں دی۔ جب وہ یہ کہیں کہ آپ کے کہنے پر نہیں دی تو انہیں بتائیں کہ آپ تو صرف باہر سے آئیں ہیں یہ تو آپ کے اپنے ساتھی ہیں، آپ نے باہر سے آئے ہوئے شخص کو کہنے پر یہ سب کچھ کیا؟
- (اسی طرح باتوں کا سلسلہ آگے بڑھائیں، شرکاء سے پوچھیں کہ معاشرے میں عموماً وہ کون سے گروہ ہیں جنہیں آپ نظر انداز کرتے ہیں، کون سے گروہ ایسے ہیں جنہیں برابر کے مواقع نہیں ملتے جیسے کھیل میں گیند نہیں ملی، کون سے گروہ ایسے ہیں جنہیں وسائل میں حصہ نہیں ملتا جیسے ٹافیاں نہیں ملیں۔ شرکاء کو یہ بھی سوچنے پر مجبور کریں کہ وہ گروہ کیسا محسوس کرتے ہوں گے جب ان کے ساتھ اچھا سلوک روا نہیں رکھا جاتا)



3. مختلف شناختوں کے تصور کو سمجھنا

دوسرا حصہ:

10- شرکاء سے کہیں کہ آپ اپنی زندگیوں میں جھانکیں اور مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تلاش کریں:

(حوالہ پاور پوائنٹ پریزنٹیشن۔ سلائیڈ نمبر 13)

☆ میری زندگی میں وہ کون سی شناخت / شناختیں ہیں جو مجھے کمزور (vulnerable) بناتی ہیں، یعنی جن کے اظہار سے مجھے معاشرے سے خوف آتا ہے؟

☆ میری زندگی میں وہ کون سی شناخت / شناختیں ہیں جو مجھے مضبوط / طاقت ور (Strong) بناتی ہیں، یعنی جن کے اظہار سے مجھے معاشرے میں خوشی محسوس ہوتی اور اپنا رتبہ بلند لگتا ہے؟

11- انہیں 10 منٹ دیں اور ان سوالوں کو جواب اپنے پاس لکھ لیں۔ پھر شرکاء میں سے جو بھی رضا کارانہ طور پر ان سوالوں کے جواب دینا چاہے انہیں موقع دیں۔ ساتھ میں آپ تختہ پر یہ تحریر کرتے / کرتی جائیں کہ کون سی شناختیں عموماً انسان کو کمزور اور کون سی شناختیں عموماً مضبوط بناتی ہیں۔ عموماً جو شناختیں انسان کو کمزور یا طاقت ور بناتی ہیں وہ اقلیتی / اکثریتی مذہب یا فرقہ، جنس، معاشی رتبہ اور ذات وغیرہ ہیں۔

12- شرکاء کو موقع دیں کہ وہ آپس میں اس پر گفتگو کریں تاکہ انہیں دوسروں کی تکلیف کا نہ صرف احساس ہو بلکہ دل میں گداز بھی پیدا ہو۔



3. مختلف شناختوں کے تصور کو سمجھنا

13- شرکاء کو 'کتاب کو اس کے سرورق سے نہ جانچیں' ویڈیو دکھائیں اور اس ویڈیو کے اختتام پر ان سے مندرجہ ذیل سوال کریں۔

☆ اس ویڈیو میں لوگ اس شخص پر کیوں شک کر رہے تھے؟

☆ اس شخص کے حلیے اور لباس سے اس کے کسی خاص مذہب سے تعلق کا پتہ چلتا ہے؟

☆ اگر آپ اس شخص کی جگہ ہوتے تو کیسا محسوس کر رہے ہوتے؟

☆ کیا آپ کے گرد و نواح میں کبھی ایسا واقعہ ہوا؟

☆ ہمارے ہاں کن گروہوں کو شک کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے؟ یا ان سے تعصب برتا جاتا ہے۔

14- نشست کے اختتام پر واضح کریں کہ ہم اور ہمارہ معاشرہ بھی مختلف شناختوں کی بنیاد پر تعصب پالتا ہے جس سے بے انصافی اور بسا اوقات تشدد بھی جنم لیتا ہے۔ مختلف شناختیں ہونا اور 'فرق' یعنی Difference کوئی بیماری نہیں اور تنوع یعنی Diversity میں ہی خوب صورتی ہے۔

چوتھی تربیتی نشست

مختلف شناختوں سے جڑے تعصبات

4. مختلف شناختوں سے جڑے تعصبات

- 1- مختلف شناختوں سے جڑے تعصبات کو سمجھنا۔ بالخصوص وہ تعصبات جن کی بنیاد مذہب، فرقہ یا جنس ہو۔
- 2- شرکاء کو مدد فراہم کرنا کہ وہ ان تعصبات کو رد کر سکیں اور مختلف شناختوں کے ساتھ رہنے کے تصور کو قبول کر سکیں۔

کلیدی مقاصد:



فلپ چارٹ، مارکر، تختہ، ویڈیوز، ملٹی میڈیا،
پاور پوائنٹ پریزنٹیشن



2 گھنٹے



1- اس تربیتی نشست کے آغاز میں شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں:

- ☆ اب تک کون سی نئی بات آپ کو سیکھنے کو ملی ہے؟
- ☆ کوئی ایسا شخص یا گروہ جس کے بارے میں آپ کی سوچ بدلی ہو؟ کیوں؟
- ☆ کوئی ایسا شخص یا گروہ جس کے بارے میں آپ کا رویہ بدلا ہو؟ کیوں؟
- ☆ کیا آپ نے اس بدلی ہوئی سوچ یا رویہ کا اظہار بھی کیا؟ کیسے؟

(تربیت کار کسی معاون سہل کار کی مدد سے ان سوالوں کے جواب اپنے پاس ضرور تحریر کر لے)

2- اب شرکاء کو بتائیں کہ ہم ایک فرضی کھیل (Simulation Exercise) کھیلیں گے جس میں مختلف صورت حال پیش کی جائیں گی۔ تمام شرکاء ان صورت احوال میں اپنے آپ کو رکھتے ہوئے جواب دیں گے۔ شرکاء کو واضح طور پر یہ ہدایت دیں کہ آپ جو جواب پسند کرتے ہیں کھل کر بغیر کسی دباؤ کے جواب دیں، ظاہر ہے شرکاء کے پاس اپنے اپنے جو اب کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور موجود ہوگی۔

4. مختلف شناختوں سے جڑے تعصبات

3- پاورپوائنٹ پر پریزنٹیشن کی مدد سے مندرجہ ذیل صورت احوال ان کے سامنے رکھیں:
(حوالہ پاورپوائنٹ پر پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 14)

صورت حال نمبر 1

آپ کا پڑوسی اپنے گھر کا ایک حصہ کرائے پر دینا چاہتا ہے، جو شخص اب تک سب سے موزوں ہے اس کا تعلق کسی دوسرے فرقے یا مذہب سے ہے۔ آپ اپنے پڑوسی کو کیا مشورہ دیں گے۔



- 1- بالکل گھر کرائے پر دے دو۔
- 2- گھر کرائے پر صرف اپنے ہم مذہب / ہم فرقہ کو ہی دینا
- 3- میری اس بارے کوئی رائے نہیں۔

صورت حال نمبر 2

آپ کا پڑوسی اپنے گھر کا ایک حصہ کرائے پر دینا چاہتا ہے، جو شخص اب تک سب سے موزوں ہے وہ ایک خاتون ہے، جو اکیلی رہتی ہیں۔ آپ اپنے پڑوسی کو کیا مشورہ دیں گے۔



- 1- بالکل گھر کرائے پر دے دو۔
- 2- گھر صرف کسی شادی شدہ عورت یا خاندان کو ہی دینا۔
- 3- میری اس بارے کوئی رائے نہیں۔

صورت حال نمبر 3

آپ اپنے گھر کا ایک حصہ کرائے پر دینا چاہتے ہیں، جو شخص اب تک سب سے موزوں ہے اس کا تعلق کسی دوسرے فرقے یا مذہب سے ہے۔ آپ کا فیصلہ کیا ہوگا۔



- 1- کسی کو بھی گھر کرائے پر دے دوں گا بشرطیکہ کرایہ وقت پر ملے۔
- 2- گھر کرائے پر صرف اپنے ہم مذہب / ہم فرقہ کو ہی دوں گا۔
- 3- فی الحال گھر کسی کو بھی دے دوں گا تا وقت یہ کہ کوئی اپنا ہم مذہب / ہم فرقہ موزوں کرایہ دار نہ مل جائے۔

4. مختلف شناختوں سے جڑے تعصبات

صورت حال نمبر 4

آپ کے چھوٹے بہن بھائی اچھے گلی میں جن بچوں کے ساتھ کھیلتے ہیں، وہ کسی دوسرے مذہب یا فرقے کے ہیں۔
آپ انہیں کیا تاکید کریں گے؟



- 1- کسی کے ساتھ بھی کھیلو، مجھے کوئی اعتراض نہیں۔
- 2- ان کے ساتھ کھیل لو، مگر اٹھے کھانے پینے سے اجتناب کرو۔
- 3- ان کے ساتھ مت کھیلو اور صرف اپنے مذہب یا فرقے کے لوگوں سے ہی دوستی رکھو۔

صورت حال نمبر 5

آپ کا بھائی ایک لڑکی کو پسند کرتا ہے اور اس سے شادی کرنا چاہتا ہے مگر لڑکی کا تعلق ایک ایسے گروہ سے ہے جن کا سماجی رتبہ آپ سے بڑھ کر ہے، آپ اسے کیا مشورہ دیں گے؟



- 1- یہ شادی مت کرو تمہیں بعد میں مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔
- 2- بالکل شادی کرو اور میری نیک تمنائیں تمہارے ساتھ ہیں۔
- 3- میری اس بارے میں کوئی رائے نہیں، تم جو فیصلہ کرنا چاہو مجھے منظور ہے۔

صورت حال نمبر 6

آپ کا بھائی ایک لڑکی کو پسند کرتا ہے اور اس سے شادی کرنا چاہتا ہے مگر لڑکی کا تعلق کسی دوسرے مذہب سے ہے اور ایک ایسے گروہ سے ہے جن کا سماجی رتبہ بھی آپ سے کم تر ہے، آپ اسے کیا مشورہ دیں گے؟



- 1- یہ شادی مت کرو تمہیں بعد میں مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔
- 2- بالکل شادی کرو اور میری نیک تمنائیں تمہارے ساتھ ہیں۔
- 3- بے شک شادی کسی اور مذہب کی لڑکی سے کر لو مگر وہ ہمارے سماجی رتبے کی ہونی چاہیے۔
- 4- سماجی رتبے سے کوئی فرق نہیں پڑتا مگر شادی اپنے مذہب کی لڑکی سے کرو۔

4. مختلف شناختوں سے جڑے تعصبات

صورت حال نمبر 7

آپ کا بہن ایک لڑکے کو پسند کرتی ہے اور اس سے شادی کرنا چاہتی ہے مگر لڑکے کا تعلق کسی دوسرے مذہب سے ہے اور ایک ایسے گروہ سے ہے جن کا سماجی رتبہ بھی آپ سے کم تر ہے، آپ اسے کیا مشورہ دیں گے؟



- 1- یہ شادی مت کرو تمہیں بعد میں مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔
- 2- بالکل شادی کرو اور میری نیک تمنائیں تمہارے ساتھ ہیں۔
- 3- بے شک شادی کسی اور مذہب کے لڑکے سے کرو مگر وہ ہمارے سماجی رتبے کا ہونا چاہیے۔
- 4- سماجی رتبے سے کوئی فرق نہیں پڑتا مگر شادی اپنے مذہب کے لڑکے سے کرو۔

صورت حال نمبر 8

لاڈ اسپیکر پر ایک اعلان ہوتا ہے جس میں ایک اقلیتی فرقے کے لوگوں کے متعلق نفرت پھیلائی جاتی ہے اور تشدد پر اکسایا جاتا ہے۔ آپ کا اس پر کیا رد عمل ہوگا۔

- 1- کوشش کروں گا کہ اسے کسی طرح روکا جائے۔
- 2- دیکھوں گا کہ اگر اعلان صحیح ہے تو پھر اعلان کرنے والوں کے ساتھ کھڑا ہوں گا۔
- 3- کوشش کروں گا کہ کسی صورت بھی تشدد کا رستہ اختیار نہ کیا جائے۔
- 4- اس سارے عمل سے لاتعلقی اختیار کرنے کو ہی بہتر جانوں گا۔

صورت حال نمبر 9

اگر اس کاروائی کے نتیجے میں واقعی ہی کوئی پر تشدد واقعہ رونما ہوتا ہے جس میں نشانہ اقلیتی فرقہ یا مذہب کے لوگ ہیں تو آپ کا اس پر کیا رد عمل ہوگا۔

- 1- کوشش کروں گا کہ اسے کسی طرح روکا جائے۔
- 2- لاتعلقی رہوں گا۔
- 3- اقلیتی فرقہ یا مذہب کے لوگوں کے ساتھ کھڑا ہوں گا۔
- 4- اپنے مذہب / فرقے کے لوگوں کے ساتھ کھڑا ہوں گا چاہے وہ تشدد کرنے والے ہوں یا تشدد کے نشانے پر۔

4. مختلف شناختوں سے جڑے تعصبات

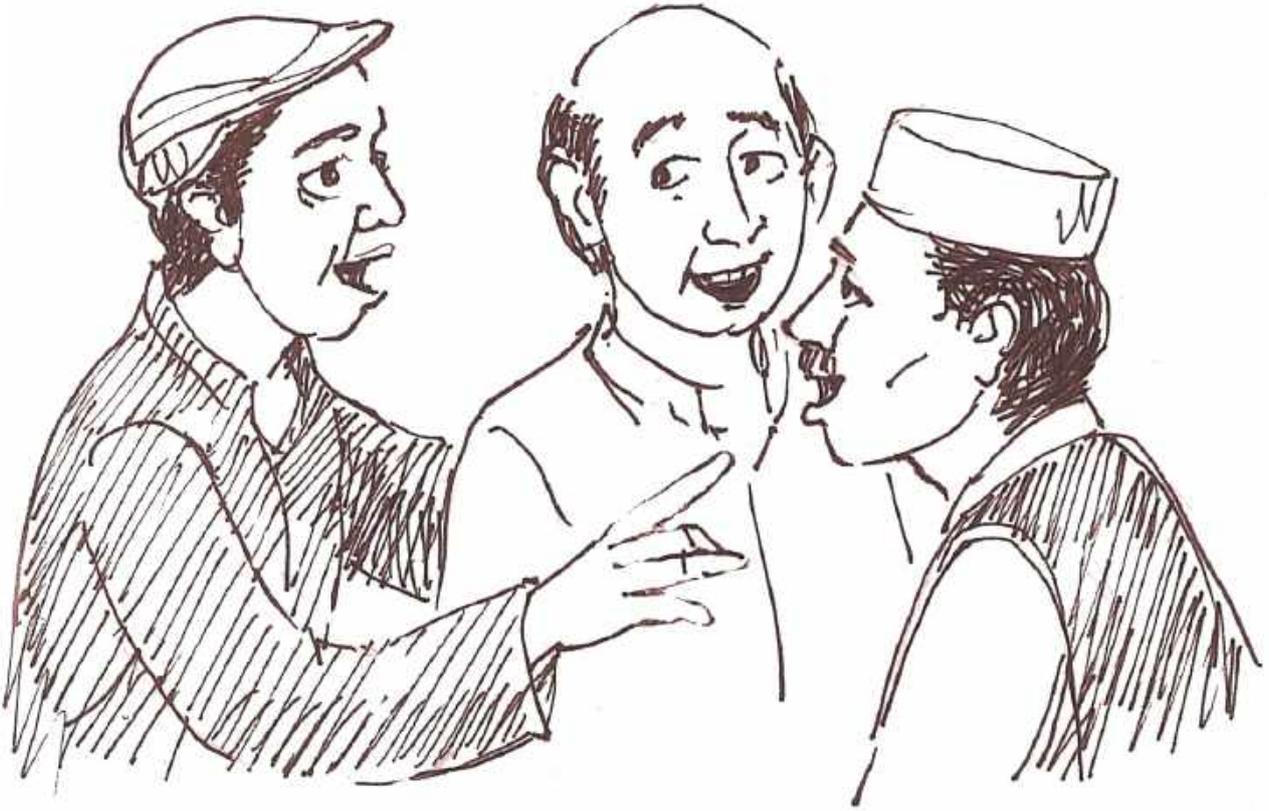
4- ہر صورت حال کے بعد لوگوں کو کچھ سوچنے کا موقع دیں، پھر جوابات کرنا چاہے انہیں موقع دیں۔ کوشش کریں کہ ہر شریک کار اس بحث میں حصہ لے۔ شرکاء سے ان کے جواب کی وجہ بھی جاننے کی کوشش کریں۔ اس دوران دیگر شرکاء جو ان کے جواب سے مختلف رائے رکھتے ہیں انہیں بھی بات کرنے کی دعوت دیں۔

5- بحث کو سمیٹتے ہوئے شرکاء کو بتائیں کہ جب بھی آپ کسی ایسی صورت حال میں ہوں اور فیصلہ کرنا درکار ہو تو اس بات کی ضرور جانچ پڑتال کر لیں کہ کہیں

☆ آپ کا یہ فیصلہ کسی کی شناخت کی بنیاد پر تو نہیں؟

☆ کیا ان کی شناخت بدل جانے سے آپ کے فیصلے بھی بدل جائیں گے؟

☆ آپ کے ایسے فیصلوں کا دوسروں پر کیا اثر پڑے گا؟



4. مختلف شناختوں سے جڑے تعصبات

جب آپ کسی دوسرے حالات و واقعات میں ہوں تو آپ ان فیصلوں کے بارے میں کیسا محسوس کریں گے۔ مثلاً شرکاء سے پوچھیں کہ اگر بیرون ملک حصول تعلیم کے لئے مقیم ہیں اور آپ کو گھر کرائے پر لینے میں دشواری ہے اور اس کی وجہ آپ کی کوئی شناخت ہے تو آپ کیسا محسوس کریں گے؟

6۔ نشست کے آخر میں ”ہم کیسے جڑ سکتے ہیں“، ”ڈی این اے ٹیسٹ“ اور ”خانوں میں لوگ“ ویڈیوز دکھائیں اور سیشن کا اختتام کا اعلان کریں۔

پا نچوین تربیتی نشست

تنقیدی سوچ

5. تنقیدی سوچ

کلیدی مقاصد:

- 1- شرکاء کو تنقیدی سوچ کے تصور سے روشناس کروانا۔
- 2- شرکاء کو مدد فراہم کرنا کہ وہ تنقیدی سوچ کو اپنے روزمرہ زندگی میں استعمال کے قابل ہو سکیں۔
- 3- تنقیدی سوچ کے فروغ سے مختلف شناختوں کے تصور کو سمجھنے میں آسانی پیدا کرنا۔



فلپ چارٹ، مارکر، تختہ، کیس سٹڈیز، ویڈیوز، ملٹی میڈیا،
پاور پوائنٹ پریزنٹیشن



3 گھنٹے



پہلا حصہ:

- 1- شرکاء سے پوچھیں کہ ان کی پسندیدہ اور ناپسندیدہ کتابیں کون سی ہیں؟ اسی طرح کون سی فلمیں انہیں پسند ہیں اور کون سی فلمیں انہیں ناپسند ہیں؟
- 2- اب ان سے پوچھیں کہ انہیں یہ کتابیں / فلمیں کیوں پسند اور کیوں ناپسند ہیں۔ ان میں سے کچھ ایسی کتابیں یا فلمیں ہوں گی جو شرکاء کو پڑھے یا دیکھے بغیر ہی ناپسند ہوں گی۔ اگر یہ صورت حال نہ ہو تو شرکاء سے پوچھ لیں کہ کوئی ایسی کتاب یا فلم جو آپ نے دیکھی نہ ہو مگر آپ کو ناپسند ہو؟
- 3- شرکاء کو 'تنقیدی سوچ' ویڈیو کے ذریعے یہ بتانے کی کوشش کریں کہ ہم جب بھی کوئی چیز پڑھیں، سنیں یا دیکھیں تو ہمیں کن عوامل کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔
- 4- پاور پوائنٹ پریزنٹیشن کی مدد سے شرکاء کو تنقیدی سوچ کے اجزاء کے بارے میں گفتگو کریں۔
(حوالہ پاور پوائنٹ پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 15)

5. تنقیدی سوچ

سمجھنا (Comprehend)

تجزیہ کرنا (Analysis)

سوال پوچھنا (Raise Questions)

جواب ڈھونڈنا (Find Answers)

5- اب شرکاء کو چار گروہوں میں تقسیم کریں اور انہیں مندرجہ ذیل چار کیس سٹڈیز پڑھنے اور ان پر آپس میں گفتگو کے لئے کہیں۔

کیس سٹڈی نمبر 1:

پاکستان میں پولیو کے مرض سے جنگ کی مہم 1990 کی دہائی میں شروع ہوئی۔ اس مہم کا آغاز سرکاری طور پر اس وقت کی وزیر اعظم نے اپنی بیٹی کو پولیو کے قطرے پلا کر کیا۔ اس وقت سے آج تک تمام حکومتوں نے یہ مہم جاری رکھی۔ مگر ساتھ ہی ساتھ اس مہم کے بارے میں منفی پراپیگنڈا بھی عروج پر رہا اور اس کے بارے میں لوگوں میں بدگمانی پیدا کی گئی۔ لوگوں کو کہا گیا کہ یہ قطرے دراصل بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم کر دیتے ہیں۔

اس منفی پراپیگنڈے کا عروج اس وقت دیکھنے میں آیا جب شکیل آفریدی، جو کہ ایک پولیو پروگرام چلاتا تھا، کی گرفتاری جاسوسی کے الزام میں روپیڈیر ہوئی۔ کئی جنوبی علاقوں اور کراچی میں پولیو مہم بند رہی اور کئی پولیو مرکز کو جان کی بازی ہارنا پڑی۔ یہی وجہ ہے کہ گذشتہ اور امسال بھی پولیو کے کیسز سامنے آئے ہیں اور دو دہائیوں سے زیادہ عرصہ گزرنے کے باوجود پاکستان پولیو کے خلاف جنگ مکمل طور پر جیت نہیں سکا۔

سوالات:

- 1- آپ کے علم کے مطابق کیا پولیو کے قطروں میں بتایا جانے والا نقص کسی مستند سائنسی تحقیق سے ثابت ہوا ہے؟
- 2- پولیو کے قطرے پلوانے یا نہ پلوانے سے ہم کسے فائدہ یا نقصان پہنچاتے ہیں؟
- 3- کیا پولیو کے قطرے پلانے والے ورکرز کو ہر اسماں کرنا یا مارنا جائز تھا ہے؟
- 4- کیا وجہ ہے کہ مسلسل دو دہائیوں سے زائد عرصہ گزرنے کے باوجود تمام حکومتوں نے یہ مہم جاری رکھی حالانکہ اکثر حکومتیں ایک دوسرے کی شدید مخالف تھیں؟
- 5- اس طرح کی مہم میں شہری کیا کردار ادا کر سکتے ہیں؟

5. تنقیدی سوچ

کیس سٹڈی نمبر 2

8 مارچ 2019 کو پاکستان کے مختلف شہروں میں عورت مارچ کا انعقاد کیا گیا۔ اس مارچ میں مختلف عمروں، پس منظر، سماجی رتبے اور پیشوں سے تعلق رکھنے والی عورتوں کے ساتھ ساتھ کئی مردوں نے بھی حصہ لیا۔ یہ مارچ جہاں پاکستانی عورتوں کے مسائل اور حقوق کی صورت حال پر ایک احتجاج کی کڑی تھی تھا وہی یہ بین الاقوامی سطح پر عورتوں کی پدرشاہی نظام کے خلاف تحریک سے بچتی کا اظہار کا ذریعہ بھی ثابت ہوئی۔ اس مارچ کے بعد الیکٹرانک اور سوشل میڈیا پر کچھ نعروں کو بنیاد بنا کر منتظمین اور شرکاء کو ہراساں کرنے کے لئے مختلف ہتھکنڈے استعمال کئے گئے حالانکہ انہیں جان سے مارنے کی دھمکیاں بھی دی گئیں۔

اس سارے عمل میں وہ تمام مطالبات جو اس مارچ کے ذریعے پیش کئے گئے جن میں کم عمری کی شادی اور جنسی زیادتی روکنے کے لئے قانون سازی، عورتوں کی سیاسی عمل میں شمولیت، ان کے مزدوری کے حقوق، تعلیم اور صحت کے مسائل اور امن عمل میں ان کی شمولیت جیسے اہم مطالبات بھی شامل تھے، پس منظر میں چلے گئے۔ بعد میں یہ ثابت ہوا کہ جن تصویروں اور نعروں کو سوشل میڈیا پر پھیلا یا گیا ان میں سے کئی جھوٹے اور فوٹو شاپڈ (Photoshopped) تھے۔ نیز عمومی طور پر لوگوں کا ان کے مطالبات کو پڑھے بغیر رد عمل صرف یہ تھا کہ یہ عورتیں مغرب زدہ ہیں اور انہیں ان کاموں کے لئے پیسے بھی باہر سے ملتے ہیں حالانکہ منتظمین کے مطابق یہ مارچ انفرادی چندوں کے ذریعے منعقد ہوئی۔

سوالات:

- 1- کیا آپ اس مارچ، اس میں لگنے والے نعروں اور تصویروں کے بارے میں پہلے سے جانتے تھے؟
- 2- آپ کے خیال میں زیادہ وقت کس کام میں صرف کرنا چاہیے؟ اس مارچ میں پیش کئے گئے مطالبات پر یا کچھ نعروں اور تصویروں پر؟
- 3- آپ کے خیال میں ان نعروں اور تصاویر کی بنیاد پر منتظمین کو ہراساں کرنا یا جان سے مارنے کی دھمکیاں دینا جائز ہے؟ ہاں تو کیوں، نہیں تو کیوں؟
- 4- اگر کوئی عورت مارچ، اس کے نعروں یا مطالبات کا مخالف ہے تو اختلاف رائے کا کیا طریقہ ہو سکتا ہے؟

5. تنقیدی سوچ

کیس سٹڈی نمبر 3:

1990 کی دہائی میں پنجاب کے کئی سیم زدہ علاقوں میں سفیدے کے درخت لگائے گئے۔ یہ درخت کیوں کہ زیادہ پانی جذب کرتے ہیں اس لئے ان کی شجرکاری کے ذریعے سیم کی بیماری پر قابو پانا مقصود تھا۔ اسی کی دیکھا دیکھی ملک کے کئی حصوں میں اس درخت کی شجرکاری شروع ہو گئی اور یہ ان علاقوں میں بھی کی گئی جہاں سیم کا کوئی مسئلہ نہ تھا۔ اس کی شجرکاری بھی آنے والے سالوں میں زیر زمین پانی کی سطح کم ہونے کی ایک وجہ بنی۔

اسی طرح کراچی میں پچھلی دہائی میں کن کارپس (Conocarpus) درخت کی بڑے پیمانے پر شجرکاری کی گئی۔ آنے والے سالوں میں پتہ چلا کہ یہ درخت انسانی صحت کے لئے کس حد تک مضر ہے۔ اس سے پلون (دمہ) کی بیماری پھیلنے کا خدشہ موجود ہے، ساتھ ہی ساتھ یہ درخت پرندوں کے لئے بھی ناپسندیدہ ہے اور اس وجہ سے پرندے بھی دوسرے علاقوں میں ہجرت کرنے پر مجبور ہیں۔ اس کے علاوہ ان درختوں کے پھیلاؤ کی وجہ سے عماراتی کاموں میں بھی دشواریاں ہیں۔ ایک نئی تحقیق کے مطابق ان درختوں سے کینسر کی بیماری پھیلنے کا بھی خدشہ موجود ہے۔

(حوالہ ڈیلی ٹائمز اخبار)

سوالات:

- 1- کیا آپ اس مسئلے سے پہلے آگاہ تھے؟
- 2- آپ کی نظر میں اس قسم کی شجرکاری سے پہلے کیسی منصوبہ بندی ہونی چاہئے تھی؟
- 3- کیا ان مسائل کا آپ نے اپنی روزمرہ زندگی میں تجربہ کیا ہے؟
- 4- ان مسائل کا تدارک کیسے ممکن ہے؟
- 6- گروہوں میں ان کیس سٹڈیز پر گفتگو کے بعد شرکاء کو موقع دیں کہ وہ آئیں اور گفتگو کے نتیجے میں جو جواب انہوں نے ڈھونڈیں ہیں انہیں پیش کریں۔
- 7- نشست کا اختتام ایک غیر رسمی گفتگو سے کریں جس میں شرکاء سے رائے لیں کہ آج کی تربیتی نشست بالخصوص کیس سٹڈیز کے مطالعہ سے آپ نے کیا سیکھا۔

چھٹی تربیتی نشست

ابلاغ اور عدم تشدد پر مبنی گفتگو

6. ابلاغ اور عدم تشدد پر مبنی گفتگو

کلیدی مقاصد:

- 1- شرکاء کو ابلاغ اور عدم تشدد پر مبنی گفتگو کے بارے میں آگاہ کرنا۔
- 2- شرکاء کو عدم تشدد پر مبنی گفتگو کی مہارتوں کے بارے میں آگاہی دینا۔



فلپ چارٹ، مارکر، تختہ، ویڈیوز، ملٹی میڈیا،
پاور پوائنٹ پریزنٹیشن



3 گھنٹے

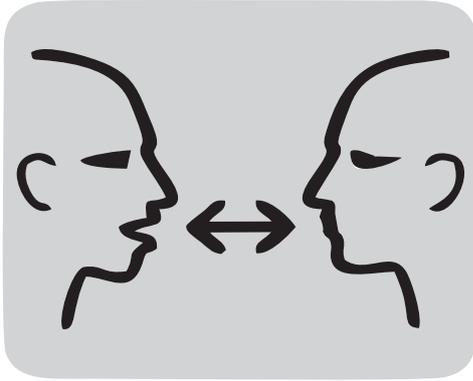


پہلا حصہ:

- 1- اس تربیتی نشست کا آغاز ایک سرگرمی سے کریں۔ شرکاء کو مندرجہ ذیل ہدایات دیں:
 - ☆ تمام شرکاء ایک صف میں کھڑے ہو جائیں۔
 - ☆ انہیں بتائیں کہ آپ پہلے شریک کار کو اشاروں کنایوں سے ایک پیغام پہنچائیں گے۔ وہ شخص یہی پیغام اگلے ساتھی کو اداکاری کرتے ہوئے (Act) پہنچائے گا۔
 - ☆ اس سارے عمل میں اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ کوئی شخص دوسرے کو اداکاری کرتے ہوئے نہ دیکھ پائے۔
 - ☆ اب دیکھیں کہ کس طرح پیغام آگے تک پہنچتے ہوئے تبدیل ہو جاتا ہے۔(سنی سنائی باتوں کو بغیر تصدیق کے آگے تک نہیں پھیلانا چاہیے)
- (ان ہدایات کو 'بوجھو تو جانیں' ویڈیو کے ذریعے بہتر طور پر شرکاء تک پہنچایا جاسکتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی اگر ضروری سمجھیں تو چینی سرگوشی Chinese Whisper کی سرگرمی بھی کر لیں)

6. ابلاغ اور عدم تشدد پر مبنی گفتگو

- 2- اب شرکاء کو دائرے میں بٹھائیں اور پوچھیں کہ کیوں کر صحیح پیغام آگے منتقل نہیں ہوا۔ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ وجوہات کیا تھیں مثلاً پیغام کا غیر واضح ہونا، پیغام کا لکھنا نہ ہونا، مبہم اشارے وغیرہ۔
- 3- پاور پوائنٹ پر ریزنٹیشن کی مدد سے شرکاء کو بتائیں کہ ابلاغ کے 15 اجزاء ہیں۔ (حوالہ پاور پوائنٹ پر ریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 16)



- 1- پیغام (Message)
- 2- پیغام رساں (Sender)
- 3- پیغام کا ذریعہ (Channel/Medium)
- 4- پیغام وصول کرنے والا (Recipient/Receiver)
- 5- فیڈ بیک (Feedback)

- 4- شرکاء کو 'پرتشدد گفتگو' پریڈیو دکھائیں اور انہیں سمجھائیں کہ کس طرح پرتشدد انداز گفتگو دراصل جھگڑوں اور تنازعات کا باعث بنتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں اپنی گفتگو سے تشدد کے عنصر کو نکال باہر کرنا چاہیے۔
- 5- شرکاء کو تین گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کو ایک صورتحال دیں اور انہیں رول پلے کرنے کو کہیں۔ رول پلے میں پرتشدد گفتگو میں کیا صورتحال بنے گی اور عدم تشدد والی گفتگو میں کیا صورتحال بنے گی اس پر بحث کریں۔

پہلی صورتحال: بس میں سواری اور کنڈکٹر کے درمیان جھگڑا۔
 دوسری صورتحال: کسی فرقے کے خلاف وال چانگ پر اختلاف۔
 تیسری صورتحال: بیٹے کا اپنے والدین کے ساتھ پسند کی شادی پر اختلاف۔

- 6- عدم تشدد اور پرتشدد گفتگو سے پیدا ہونے والے صورتحال پر شرکاء سے رائے لیں۔
- 7- نشست کے اختتام پر شرکاء سے کہیں کہ وہ سوچیں کہ کس طرح صبح سے شام تک انہیں ایسی صورت حال کا سامنا ہوتا ہے جہاں وہ پرتشدد انداز گفتگو سے اپنے ارد گرد لوگوں کو تکلیف پہنچاتے ہیں نیز کس طرح اس انداز گفتگو پر قابو پا کر تنازعات سے بچا جاسکتا ہے۔ مزید برآں ان سے کہیں کہ ایسے لوگوں، گروہوں یا اداروں کی نشاندہی کریں جو نفرت یا تشدد پھیلانے کے لئے پرتشدد انداز گفتگو اختیار کرتے ہیں اور کس طرح ان عناصر کی سرکوبی ممکن ہے۔

ساتویں تربیتی نشست

غصہ اور ذہنی دباؤ کو قابو کرنا

7. غصہ اور ذہنی دباؤ کو قابو کرنا

کلیدی مقاصد:

- 1- شرکاء کو غصہ قابو کرنے اور غصے کو کم کرنے کے مختلف طریقوں کے متعلق آگاہ کرنا۔
- 2- ذہنی دباؤ کو کم کرنا اور ایسی مشقوں کی نشان دہی کرنا جس سے ذہنی دباؤ کم کیا جاسکے۔



فلپ چارٹ، مارکر، تختہ، ویڈیوز، ملٹی میڈیا،
پاور پوائنٹ پریزنٹیشن



3 گھنٹے



پہلا حصہ:

غصہ کیا ہے؟ غصہ آنا ضروری ہے۔ خوشی، پیار، دکھ جیسے جذبوں کی طرح ایک جذبہ ہے۔ جسے غصہ نہیں آتا وہ ذہنی طور پر تندرست نہیں ہے۔ لیکن زیادہ غصہ آنا بھی تندرست نہ ہونے کی نشانی ہے۔

1- شرکاء کو چارٹس دیئے جائیں اور ان سے کو کہا جائے کہ وہ

☆ ایسی 3 باتیں / واقعات لکھیں جن پر ان کو غصہ آیا ہو۔

☆ غصہ آنے کے بعد ان میں کیا تبدیلی آتی ہے۔ (ذہنی اور جسمانی)

☆ جب انہیں غصہ آیا تو انہوں نے کیا کیا (گالم گلوچ، مار پیٹ، چیزیں توڑنا وغیرہ)

☆ غصہ کرنے بعد کتنی دیر میں نارمل حالت میں واپس آئے۔

☆ بعد میں ان میں کیا تبدیلی محسوس ہوئی (جسمانی، ذہنی دباؤ، تھکاوٹ، نیند کا نہ آنا)

7. غصہ اور ذہنی دباؤ کو قابو کرنا

2- پاور پوائنٹ کی مدد سے شرکاء کو سمجھائیں کہ ذہنی دباؤ کیا ہے اور اس کے کیا مضمرات ہیں، نیز ان سے بچنے کے لئے کیا تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔ (حوالہ پاور پوائنٹ پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 17)



- ☆ ذہنی دباؤ غصہ کرنے کی عادت کو بڑھاتا ہے۔
- ☆ تخلیقی صلاحیت کو کم کرتا ہے۔
- ☆ خوشی حاصل کرنے کے مواقع کو کم کرتا ہے۔
- ☆ بیماریوں میں اضافہ کرتا ہے۔
- ☆ منفی خیالات کو بڑھا دیتا ہے۔
- ☆ امتیازات کو فروغ دیتا ہے۔

3- غصہ اور ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے چند طریقے اور مشقیں: (حوالہ پاور پوائنٹ پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 18)

پاور پوائنٹ پریزنٹیشن کی مدد سے ان طریقوں کے بارے میں شرکاء کو بتائیں اور ان سے دوران سیشن اس کی مشق بھی کروائیں۔

ہنسنے کی مشق - Laughter Therapy

”ہنسنے سے منع نہیں ہے“ ویڈیو دکھائیں اور شرکاء کو اس سے اثر لیتے ہوئے ہنسنے کا کہیں۔ قدرتی طور پر ہنسنے کے ساتھ ساتھ شرکاء کو کہیں کہ وہ روزانہ کچھ وقت مقرر کریں جس میں وہ صرف ہنسیں اور اس طریقہ کار کو بطور مشق استعمال کریں۔

سانس لینے کی مشق۔ (یہ مشق شرکاء کے ساتھ مل کر کریں)

ہاتھوں کو ریلکس کریں۔ ہاتھوں کو ورزش کی صورت میں اوپر لے کے جائیں اور تالی بجائیں۔ اب ایک ہاتھ کے انگوٹھے سے اسی ناک کی سائیڈ کا ایک نھنا بند کر کے لمبے لمبے سانس لیں۔ پھر اسی طرح دوسری سائیڈ پر مشق دہرائیں۔

ورزش۔ (صبح کی سیر، رات کو واک کرنا)

زمین پر بیٹھنے اور ننگے پاؤں زمین پر چلنا، سورج کی روشنی کو دیکھنا، کوئی ذہنی کام کرنا جیسے کتاب پڑھنا، یوگا ایکسرسائز۔

کچھ اوالی مشق (یہ مشق شرکاء کے ساتھ مل کر کریں)

شرکاء کو کہیں کہ اب وہ کچھ اوالی کی طرح اپنے خول میں بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لیں۔ اب ذہن میں سوچیں کہ ان کی قوت (energy) اور اعتماد واپس آ رہا ہے۔ اب وہ اپنے مسئلہ کو حل کرنے کے ممکنہ طریقوں پر غور کریں۔

آٹھویں تربیتی نشست

تشدد پر مبنی انتہاء پسندی
کو سمجھنا اور متبادل بیانیہ

8. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانہ

- 1- شرکاء کو موقع فراہم کرنا کہ وہ لفظ تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھ سکیں۔
- 2- اس کے بنیادی اسباب تلاش کرنا اور اس کا تعصب پسند ذہنیت کے ساتھ تعلق بیان کرنا۔
- 3- ان طریقوں کی نشاندہی کرنا جن کے ذریعے نوجوان لوگ متبادل طریقہ گفتگو کو استعمال کرتے ہوئے، انتہاء پسندی کو ختم کرنے میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔

کلیدی مقاصد:



فلپ چارٹ، مارکر، تختہ، کیس سٹڈیز، ویڈیوز،
ملٹی میڈیا، پاور پوائنٹ پریزنٹیشن



2 گھنٹے

سہولت کار کے لئے اضافی مواد:

اقوام متحدہ کا منصوبہ برائے پر تشدد انتہاء پسندی کا خاتمہ، 2015

Development Advocate Pakistan, Preventing Violent Extremism UNDP, 2016



- 1- گروپ میں شامل افراد کو خوش آمدید کہیں۔ ان کے خیالات کے بارے میں پوچھیں اور گزشتہ سیشن سے متعلق ان کی رائے لیں۔
- 2- گروپ کو دعوت دیں کہ وہ اب تک ہوئی تربیتی نشستوں کے نتیجے میں اپنے تجربات بیان کریں۔ ان کے کام کی حوصلہ افزائی کریں اور اس دوران پیش آنے والی مشکلات سے متعلق سوال کریں۔

8. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانہ

☆ کیا اچھا رہا؟ کیا اچھا نہیں رہا؟

☆ آپ کو کن چیلنجز کا سامنا رہا؟

☆ درپیش آنے والی مشکلات کو حل کرنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟

3- شرکاء سے پوچھیں کہ عموماً کس قسم کے تشدد کے واقعات انہیں اخبار یا ٹیلی ویژن پر سننے کو ملتے ہیں۔ ان سے یہ رائے بھی لیں کہ اس سارے تربیتی عمل کے دورانیہ میں انہوں نے کون کون سی تشدد کی اقسام کی نشاندہی کی۔ اس بحث کو اس سیشن کے ساتھ جوڑیں۔ فرقہ واریت اور بین المذاہب اختلاف کا حوالہ دیتے ہوئے شرکاء کو بتائیں کہ کس طرح لوگوں کے نزدیک یہ سماجی امن اور سلامتی پر منفی اثرات مرتب کر رہے ہیں۔ اسی طرح لوگوں کی طرف سے نشاندہی کردہ دیگر تشدد کی اقسام کا حوالہ دیں جیسا کہ، بین المذاہب شادیاں یا فونگی کی رسومات، جلوس کے راستوں خصوصاً محرم اور عید میلاد النبی میں سپیکر سے انچی آواز میں نفرت انگیز تقاریر اور اسی طرح ثقافتی اقدار کو مذہب کے ساتھ جوڑنے کی کوششیں وغیرہ۔

4- شرکاء کو کہیں کہ وہ پر تشدد انتہاء پسندی کے بارے میں اپنی رائے دیں کہ وہ اس کو کس طرح سمجھتے ہیں۔ کچھ لوگوں کی رائے لیں اور چند مثالیں بھی شامل کریں، پھر ان کو درج ذیل معلومات فراہم کریں۔

5- پاور پوائنٹ پر پریزنٹیشن کی مدد سے یہ واضح کریں کہ تشدد پر مبنی انتہاء پسندی سے کیا مراد ہے۔

(حوالہ پاور پوائنٹ پر پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 18)

☆ آپ کسی کو اپنے رائے کی علاوہ کوئی بات کرنے ہی نہ دیں، جب آپ اپنے نظریے کو ہی منطقی، حتمی اور حقیقت

کے قریب سمجھیں، کسی کو آپ اپنے نظریات کے خلاف رائے ہی نہ دینے دیں اور آپ اپنی سوچ اور نظریے کو

دوسروں پر زبردستی مسلط کرنا چاہیں۔

☆ تشدد پر مبنی انتہاء پسندی لوگوں کے ان عقائد اور اعمال کا نتیجہ ہے جس میں وہ اپنے نظریات کو ہی منطقی سمجھتے ہوئے

لوگوں کو اپنے مذہبی اور سیاسی نظریات کی طرف متحرک کرنے کے لئے انتشار کا درس دیتے ہیں۔

☆ تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کے نظریات کو مختلف زاویوں سے دیکھا جاسکتا ہے جیسا کہ سیاسی، مذہبی اور صنفی تعلقات

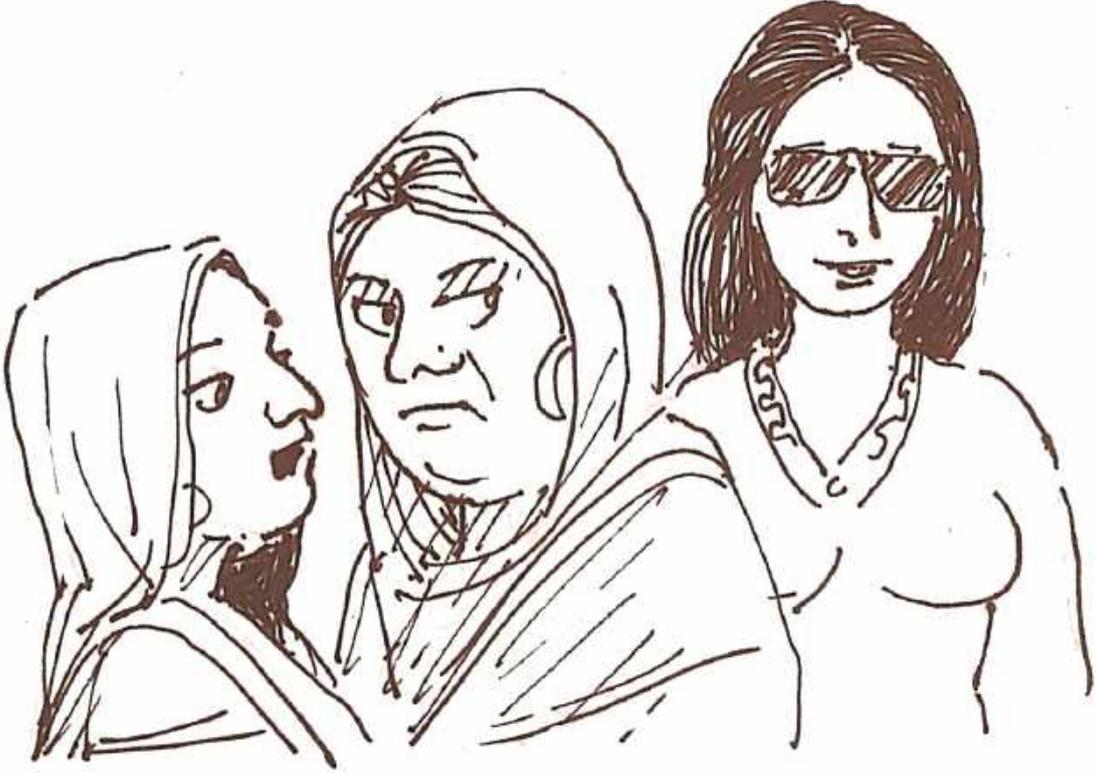
وغیرہ۔ کوئی معاشرہ، کوئی مذہب یا دنیا کا کوئی بھی نظریہ اس قسم کے تشدد سے محفوظ نہیں ہے۔

8. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانہ

- 6- شرکاء کو تین گروہوں میں تقسیم کریں اور ان کو کہیں کہ وہ تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کی وجوہات کے بارے میں سوچیں۔ ممکنہ وجوہات کے تجزیہ کے لئے ایک درخت نما تصویر بنائیں جس میں، جڑیں، مضبوط تناور پتے واضح ہوں۔ درخت کا موازنہ معاشرے کے ساتھ اس طرح کریں کہ تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو درخت کی اوپر والی سطح پر جہاں پتے ہیں وہاں رکھیں۔ شرکاء کو کہیں کہ وہ تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کے بنیادی اسباب (جڑیں) تلاش کریں اور پھر اس کے بڑھنے کی وجوہات (بڑی شاخیں) تلاش کریں جن کی وجہ سے یہ جنم لیتی ہے۔ (Conflict Tree)
- 7- شرکاء کو کہیں کہ تصویر نما درخت کی صورت میں کیا جانا والا کام، سامنے آ کر تمام شرکاء سے بیان کریں۔ سہولت کار کو چاہئے کہ وہ گروہ میں ہونے والے کام پر روشنی ڈالے اور گاؤں کی سطح پر اختلاف کو ختم کرنے کے حوالے سے ہونے والے کام کا جائزہ پیش کرے کہ کس طرح تشدد کی بنیادوں اور اثرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔
- 8- بات کو آگے بڑھائیں اور ان کو پاور پوائنٹ کی مدد سے درج ذیل معلومات دیں۔ (حوالہ پاور پوائنٹ پر پریزنٹیشن، سلائیڈ نمبر 19) یہ بات امر ہے کہ معاشی، اقتصادی، نفسیاتی اور ادارتی عناصر ہی ہیں جو تشدد کے لئے اُکساتے ہیں۔ ماہرین ان عناصر کو دو گروہوں میں تقسیم کرتے ہیں۔



8. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانیہ



دھکیلنے والے عناصر:

یہ عناصر لوگوں کو انفرادی طور پر تشدد کی طرف دھکیلتے ہیں جیسا کہ، پسماندگی، عدم مساوات، محرومیت، غلامی اور انسانی سوچ کا جامد ہو جانا، معیاری تعلیم تک رسائی کا فقدان، حقوق حاصل نہ ہونا اور بنیادی آزادیوں سے محروم ہونا اور اسی طرح ماحولیاتی، جغرافیائی اور دیگر سماجی و اقتصادی محرومیاں وغیرہ۔

تشدد کی طرف مائل کرنے والے عناصر:

یہ عناصر تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کی طرف اکساتے ہیں۔ جیسا کہ کسی بھی منظم پر تشدد انتہاء پسند گروپ کی موجودگی جو ہر طریقے سے لوگوں کو اپنی طرف آنے کے لئے قائل کریں اور موثر پروگرام جس میں ممبر سازی حاصل کرنے کے لئے مختلف خدمات، مال اور روزگار دیں۔ نئے آنے والے ممبر کو محرومیوں کے ازالے کے لئے نئے طریقے دکھانا اور ساتھ ہی مدد اور نجات کا وعدہ کرنا۔ مزید یہ گروہ روحانی سکون کی پیشکش کرتے ہیں جیسا کہ اپنی دھرتی اور ایک معاون سماجی نظام وغیرہ۔ اسی طرح کئی ایسے عناصر ہیں جو تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کی راہ ہموار کرنے کے لئے جگہ فراہم کرتے ہیں جیسا کہ: کمزور ریاستیں، قانون کی عدم حکمرانی، بدعنوانی اور جرائم وغیرہ۔

نویں اور آخری تربیتی نشست

تشدد پر مبنی انتہاء پسندی

کو سمجھنا اور متبادل بیانیہ

(حصہ دوم)

9. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانیہ

(حصہ دوم)

- 1- شرکاء کو موقع فراہم کرنا کہ وہ لفظ تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھ سکیں۔
- 2- اس کے بنیادی اسباب تلاش کرنا اور اس کا تعصب پسند ذہنیت کے ساتھ تعلق بیان کرنا۔
- 3- ان طریقوں کی نشاندہی کرنا جن کے ذریعے نوجوان لوگ متبادل طریقہ گفتگو کو استعمال کرتے ہوئے، انتہاء پسندی کو ختم کرنے میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔

کلیدی مقاصد:



فلپ چارٹ، مارکر، تختہ، کیس سٹڈیز، ویڈیوز، ہلٹی میڈیا،
پاور پوائنٹ پریزنٹیشن



2 گھنٹے



پہلا حصہ:

ذاتی ناپسند انتہاء پسندی کی ایک وجہ

- 1- اس عنوان کا تعارف اس طرح کرائیں کہ شرکاء کو بتائیں کہ ہم اس سیشن میں تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کا تعلق ذاتی پسند کے ساتھ تلاش کرنے کی کوشش کریں گے۔ شرکاء کو کہیں کہ وہ ذاتی پسند کے بارے میں سوچیں۔ شرکاء میں سے چند لوگوں سے ان کی اس بارے میں رائے لیں اور ان کو اس کی تعریف بتائیں کہ: ذاتی پسند یہ ہے کہ کسی کے بارے میں لوگوں کی سنی سنائی باتوں پر رائے قائم کر لینا، جیسا کہ صنف، نسل، طبقاتی تعلق، ذات اور مذہب یا سابقہ تجربات کی بنیاد پر لوگوں کے بارے میں منفی خیالات قائم کرنا۔ چونکہ یہ پہلے سے قائم شدہ رائے پر مشتمل ہیں اس لئے یہ حقائق اور حقیقت سے خالی نظر یہ ہے۔

9. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانیہ (حصہ دوم)

- 2- شرکاء کو کہیں کہ وہ فلپ کارڈ پر معاشرے میں موجود افراد کے خلاف خود بخود بن جانے والی ذاتی پسندنا پسند کے بارے میں لکھیں جیسا کہ کسی کی ذات کہنے کے بجائے اس کی ذات کو یا اس کے پیشے کو مخصوص الفاظ میں تحریر کریں۔
- 3- لوگوں کے لکھے ہوئے کارڈ میں سے اگلی مشق کے لئے کچھ کارڈ لیں۔ آپ اس میں مزید کارڈ بھی جمع کر سکتے ہیں۔

نوٹ:

کارڈز کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رہے کہ وہ کسی مقامی نوعیت کے حساس معاملے سے متعلق نہ ہو۔ مثال کے طور پر شیعہ یا سنی وغیرہ کا مسئلہ۔ یہ صرف ایک مخصوص موقع کے لئے ہے حالانکہ کے دیگر مواقع پر ان مسائل کی وضاحت کی جاسکتی ہے۔

کچھ گروپ یہاں تجویز کئے جا رہے ہیں جو کہ اگلی مشق میں معاون ثابت ہوں گے۔ لیکن اس پر زیادہ انحصار نہیں کرنا چاہئے۔ اس گروپ میں تجویز کردہ فہرست درج ذیل ہے۔

سیاستدان	مزدور
زمیندار	غیر شادی شدہ یا تنہا خواتین
فنکار	صفائی کرنے والے مرد و خواتین
وکلاء	کام کرنے والی عورتیں
نرسز	سپاہی

- 4- شرکاء کو تین تین کے گروپ (مثلاً) میں تقسیم کریں۔ ان میں سے ایک شخص کو دفاع کرنے والا بنائیں اور دو کو اس پر جملے کسنے والوں کا کردار دیں۔ ان سے کہیں کہ وہ ذاتی پسندنا پسند کا کردار ادا کریں (جو پہلے سے کارڈ پر درج ہے)۔ دفاع والا شخص، اپنا دفاع کرے اور دیگر گروپ کے افراد اس پر جملے کہیں۔ اس بات کا خیال رہے کہ ہر گروہ کے شرکاء کو یکساں موقع ملے۔ یعنی گروہ میں شامل تین افراد کو تین تین منٹ کے لئے دفاع کا کردار ادا کرنے کا موقع دیں۔ تاکہ ہر ممبر کو گروہ میں دفاع اور جملے کسنے کا موقع ملے۔ دفاع کرنے والے ہمیشہ اقلیت میں ہوں اور جملے کسنے والے اکثریت میں۔ اس بات کا خیال رہے کہ بات اونچی آواز میں کی جائے اور سہولت کار کو بھی ہر ایک گروہ میں جانا چاہئے اور سخت جملے کسنے چاہئیں تاکہ مشق کا کوئی فائدہ بھی ہو۔

9. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانیہ (حصہ دوم)

- 5- یہ کام ایک بڑے گروپ میں کریں، جب تمام ممبران ایک دوسرے پر جملے کس لیں اور دفاع بھی کر لیں اور اس طرح وہ ایک دوسرے کی شناخت پر بھی بات کر لیں تو ان سے کہیں کہ:
- ☆ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟
 - ☆ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ مشق میں کیا ہو رہا تھا؟
 - ☆ اس میں آسان اور مشکل کیا چیز تھی؟ جملے کسنا یا دفاع کرنا؟
 - ☆ کیا وجہ تھی کہ جملے کسنا آسان تھا؟
 - ☆ کسی کی بات کو سنا گیا اور عزت دی گئی؟
 - ☆ یہ سارے تاثرات کہاں سے آئے؟
 - ☆ کس طرح ذاتی پسندنا پسند ہمیں اور ہمارے معاشرے پر اثرات مرتب کر رہی ہے؟
 - ☆ کیا اختلاف اور اختلاف رائے کا مطلب دوسرے کو کم تر سمجھنا یا منفی ہے؟
 - ☆ ہم کس طرح مختلف لوگوں کے ساتھ مثبت یا برداشت والی کیفیت میں آسکتے ہیں، چاہئے وہ کسی بھی ذات، مذہب یا فرقے سے تعلق رکھتے ہوں؟
 - ☆ ذاتی پسندنا پسند کا انتہاء پسندی سے کیا تعلق ہے؟
- 6- سیشن کا اختتام کرتے ہوئے اس بات پر زور دیں کہ پہلے سے ہی کسی کے بارے میں رائے قائم کر لینے سے، بغیر اس کو سنے اور عزت کئے، صرف یہ سوچنا کہ ہم ہی ٹھیک ہیں، یہ رویہ کس طرح ہمیں تشدد پر اکساتا ہے۔ اگر ہمارے ارد گرد کوئی تشدد ہو رہا ہو تو ہم اس کی حمایت کرتے ہیں یا پھر ہم کھلم کھلا اس کی مخالفت بھی نہیں کرتے۔ اس بات کی اہمیت پر زور دیں کہ اگر ہم اس کے اثرات کم کرنا چاہتے ہیں تو پہلے ہمیں خود یہ سمجھنا ہوگا کہ ہماری اپنی ذاتی رائے کا کتنا عمل دخل ہے۔ یہ بتائیں کہ پسندنا پسند ہر معاشرے کا حصہ ہے۔ ذاتی پسندنا پسند سے نمٹنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے اپنی ذات سے متعلق اس کا احاطہ کریں۔ اگر ہم اپنی ذاتی پسندنا پسند سے واقف نہیں ہیں تو ہمارے عمل اور رویے سے دوسروں کو نقصان ہو سکتا ہے۔ اس طرح پھر معاشرے میں نفرتوں، گلے شکووں اور عدم مساوات کا ایک سلسلہ چل نکلتا ہے۔ ایک بحث شروع کروائیں جس میں فرقہ واریت اور بین المذاہب ہم آہنگی سے متعلق اپنے اپنے ضلع کے گروہوں میں تشدد پر گفتگو کروائیں۔ اس دوران سابقہ گفتگو کو بھی سامنے رکھیں۔ اس طرح دیکھیں کہ کس طرح ہم تشدد کو کم کر سکتے ہیں۔

9. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانیہ (حصہ دوم)

نوجوان لوگوں کے ذریعے تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو متبادل طریقہ کار اور عمل سے کم کرنا:

7- یہ بات بیان کرتے ہوئے کہ تشدد پر مبنی انتہاء پسندی نہ صرف پاکستان کا بلکہ پوری دنیا کا مسئلہ ہے۔ متبادل طریقہ کار کا نظریہ اور اس کی اہمیت بیان کریں۔ انتہاء پسندی کسی بھی معاشرے، ملک اور دنیا کے خطے کے امن اور سلامتی کے لئے خطرہ ہے۔ عالمی دہشت گردی رپورٹ 2015 کے مطابق اس سال گزشتہ سال کی نسبت 80 فی صد لوگ زیادہ قتل ہوئے ہیں۔ تشدد اور انتہاء پسندی کی اقسام اور نوعیت پاکستان کے ہر صوبے میں مختلف ہے۔ اسی طرح مختلف اضلاع میں بھی اس کی نوعیت مختلف ہے۔ اس مسئلے پر کام کرنے والے ماہرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اس کی بنیادی وجوہات پر کام کرنے کی ضرورت ہے جیسا کہ انسانی حقوق کی خلاف ورزی، قانون کی حکمرانی کا نہ ہونا، اور نوجوان طبقہ اور خاص طور پر پسماندہ علاقے کے لوگوں کے لئے سیاست میں آنے کے لئے راہ کا ہموار نہ ہونا اور ساتھ ہی باوقار ذرائع آمدن میں اضافہ وغیرہ۔ پر تشدد انتہاء پسندی کو ختم کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ بحث و مباحثے کی فضا بنائی جائے اور ایسے اقدامات اور نظریات جو تشدد کی طرف لے جاتے ہوں ان کو واضح کریں اور ان کو چیلنج کریں۔ مختلف لوگوں کو معاشرے میں عزت و احترام سے رہنے دینے کے لئے کوشش، تنوع، مذہبی برداشت، اقلیتوں کے تحفظ اور اظہار رائے کی آزادی وغیرہ متبادل ذرائع برائے بحث و مباحثہ ہیں۔

8- شرکاء کو کہیں کہ وہ انتہاء پسندی کے خاتمے کے لئے نوجوانوں کے کردار پر بات کریں۔ ایک گروپ کی صورت میں اس موضوع پر بحث کریں۔ کچھ اہم باتوں پر روشنی ڈالیں۔ جیسا کہ؛

☆ اپنی ذاتی پسندنا پسند سے واقف ہونا اور عدم تشدد پر یقین رکھنا۔

☆ انسانی حقوق پر یقین رکھنا اور دوسروں کی عزت کے ساتھ ساتھ برداشت کا مادہ پیدا کرنا۔

☆ گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ روزمرہ کے حالات میں پیش آنے والے تشدد کے واقعات پر بحث کرنا۔

☆ گھر والوں اور دوست و احباب کی رہنمائی کرنا کہ وہ لوگوں کی رائے اور حقائق کے درمیان فرق کر سکیں۔ کسی کے بیان کا حوالہ دیتے ہوئے یہ بتانا کہ کس طرح مشاہدات اور تجربات کی بنیاد پر کسی بات کو سچ جانا جائے۔ اسی طرح، دوسری طرف ایسی بات کا حوالہ دیں کہ جس میں ایک رویے، یقین یا نظریے کی بات ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ لوگوں کی رائے کو حقائق کی روشنی میں سچ بھی ثابت کیا جاسکتا ہے۔

9. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانیہ (حصہ دوم)

- ☆ دوستوں اور گھروالوں کی رہنمائی کریں کہ کس طرح وہ کسی کی ذاتی پسندنا پسند پر مبنی بغیر سوچی سمجھی بات اور شدت پسندی کو جانچیں۔
 - ☆ لوگوں کے مختلف گروہوں کے ساتھ مل کر رہنے اور ہم آہنگی کے ساتھ رہنے کی کوششیں کرنا۔
 - ☆ تشدد کی طرف دھکیلنے اور مائل کرنے والے عناصر کے بارے میں لوگوں کو بتائیں۔
 - ☆ اختلاف رائے کو سننے اور عدم تشدد سے بات کرنے کے گریکھنا۔
 - ☆ مختلف تہذیبوں کے حامل لوگوں کی عزت کرنا اور بنیادی انسانی حقوق کا خیال کرنا۔
 - ☆ ذاتی پسندنا پسند پر مبنی نظریات اور عوامل کی نفی کرنا اور کسی سے ایسا ہنسی مذاق نہ کرنا جس میں ذاتی پسندنا پسند کا عنصر موجود ہو۔
- 9- شرکاء کو کہیں کہ وہ دوبارہ اپنے چھوٹے گروہوں میں چلے جائیں (جو کہ آپ نے پہلے سے تشکیل دیئے ہوئے تھے) اور مختلف ممکنہ سرگرمیوں کا ایک منصوبہ بنائیں جس میں شرکاء لوگوں کو عدم تشدد پر مبنی تبادلہ خیال سے متعلق سکھانے کی کوشش کریں گے۔ ان کو مندرجہ ذیل کی شناخت کرنے کا کہیں۔
- ☆ اپنے ارد گرد ہونے والے عام معاملات کو دیکھنا اور اندازہ لگانا کہ کس طرح وہ ذاتی پسندنا پسند پر مشتمل ہیں اور کس طرح یہ پر تشدد انتہاء پسندی کی طرف لے جاتے ہیں۔
 - ☆ ذاتی حیثیت میں اپنے رویے کو تبدیل کرنا، آمنے سامنے گفتگو کا طریقہ، آگاہی کے لئے سیشن اور کسی بھی معاملے پر تھیٹر پیش کرنے کے لئے ممکنہ سرگرمیوں کا ایک جدول بنائیں۔
 - ☆ وقت کا تعین کریں اور ذمہ داریوں کا تعین کریں۔
- 10- اس سارے منصوبے پر گروہوں سے رائے لیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام منصوبہ سازی پائیدار، قابل عمل اور مزاح پر مشتمل ہے۔ باہمی اور تنظیم کی سطح پر رابطے میں رہنے کے طریقہ کار پر بات کریں اور نوجوانوں کے اثر انداز ہونے والے وسیع دائرہ کار (Youth Circle of Influence) کے کردار کے بارے میں طے کر لیں۔ اور ایک دوسرے سے انٹرنیٹ کے ذریعے رابطے میں رہنے کا طریقہ کار متعارف کروائیں۔

9. تشدد پر مبنی انتہاء پسندی کو سمجھنا اور متبادل بیانہ (حصہ دوم)

دوسرا حصہ:

11- اوپر دی گئی ممکنہ سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ شرکاء کے ساتھ مندرجہ ذیل ایکشن پلان طے کریں۔ دیکھیں کن سرگرمیوں پر اتفاق رائے پیدا ہوتا ہے۔

☆ اپنے علاقے میں ایسے گروہوں کی نشان دہی کرنا جن کے ساتھ ان کی کسی خاص شناخت کی وجہ سے امتیازی سلوک کیا جاتا ہو۔

☆ ایسے 10 لوگوں کے ساتھ مفروضات اور سچائی والا سیشن کروائیں اور اس کا فیڈ بیک شیئر کریں۔

☆ ایسی گروپس کی نشان دہی کرنا جن کے ساتھ ان کے فرقے، مذہب یا قومیت کی بنیاد پر امتیازی سلوک کیا جاتا ہو۔

☆ کم از کم دس لوگوں کو ان کی شناخت کے حوالے سے سیشن کروائیں اور فیڈ بیک شیئر کریں۔

☆ اپنے علاقے میں ایسے واقعہ کوڈ اکومنٹ کریں جس میں تنقیدی سوچ نہ اپنائی گئی ہو اور کسی خاص شخص یا گروہ کو نقصان پہنچا ہو۔

☆ اپنے علاقے میں ایسے واقعہ کوڈ اکومنٹ کریں جس میں پر تشدد گفتگو کی وجہ سے نقصان ہوا ہو اگر عدم تشدد والی گفتگو کی جاتی تو نقصان سے بچا جاسکتا تھا۔

☆ غصہ اور ذہنی دباؤ کم کرنے والی مشقیں اپنے دوستوں اور عزیزوں کے ساتھ کریں۔

☆ شرکاء سے تربیت کے بعد والاٹیسٹ (Post Test) پر کروائیں۔

آخر میں شرکاء کا شکریہ ادا کریں کہ انہوں نے ان تمام تربیتوں میں شرکت کی۔ انہیں واضح کریں کہ یہ تربیتی عمل اس سلسلے کی پہلی کڑی ہے اور جلد ہی ان دوستوں سے دوبارہ ملاقات ہوگی۔ آخر میں شرکاء کو اسناد بھی تقسیم کی گئیں۔



Office 7, 2nd Floor, Pakland Square, Markaz Road, G-8 Markaz, Islamabad, Pakistan
info@rivetslearning.co www.rivetslearning.com