سیم بولتا ہے

از طرف ☆ ہیٹی وین گرپ اور رک لوئس ☆

Peaceful Schools International

United States Institute of Peace

Give peace a chance...

سیم بولتا ہے

ازطرف، ☆ہیٹی وین گرپ اور رک لوئس☆

پیس فل اسکولز انٹرنیشنل

مصنفین کے بارے میں:

ہیٹی وین گرپ، پیس فل اسکولز انٹرنیشنل کی بانی، ایک بین الاقوامی سطح پر تسلیم شدہ معلم اور مصنف
اور ایک متاثر اور پر جوش پریزینٹر ہیں وہ تعلیمی موآد اور کئی کتابوں کی مصنفہ ہیں۔ ان کی کامیابیوں کو
نیشنل فلم بورڈ آف کینیڈا نے اپنی دستاویزی فلم ''Teaching Peace in a Time of War''
کے موضوع پر بنا کر سراہا۔ 2006 میں ہیٹی وین گرپ کو ٹائم میگزین نے ''کینیڈین ہیرو'' کے نام سے نوازا تھا۔
2007 میں ریڈرز ڈائجسٹ نے بھی ہیٹی کو ''کینیڈین ہیرو'' کے نام سے شہرت دی تھی۔

رک لیوس ساؤتھ فلوریڈا میں Peaceful Schools International کیا یک علاقائی کوارڈینیٹر ہیں۔
رک نے اسکول ڈسٹرکٹ آف پام بیچ کاؤنٹی فلوریڈا میں ٹریننگ کوارڈینیٹر کے طور پر (تحفظ) اور (سیکھنے کا ماحول)
کے محکمہ کو ترجیح دیتے ہوئے رک نے علاج کی تربیت کی وسیع اقسام میں ایک مشیر اور معلم کے طور پر کام کیا
پر کام کیا۔ محفوظ اسکولوں میں میں رک کا زیادہ تر کام تنازعات کے حل اور ثالثی پر مرکوز ہے۔
اور ان کے پانچ کاموں کو Peace Education foundation کی طرف سے شائع کیا گیا ہے۔

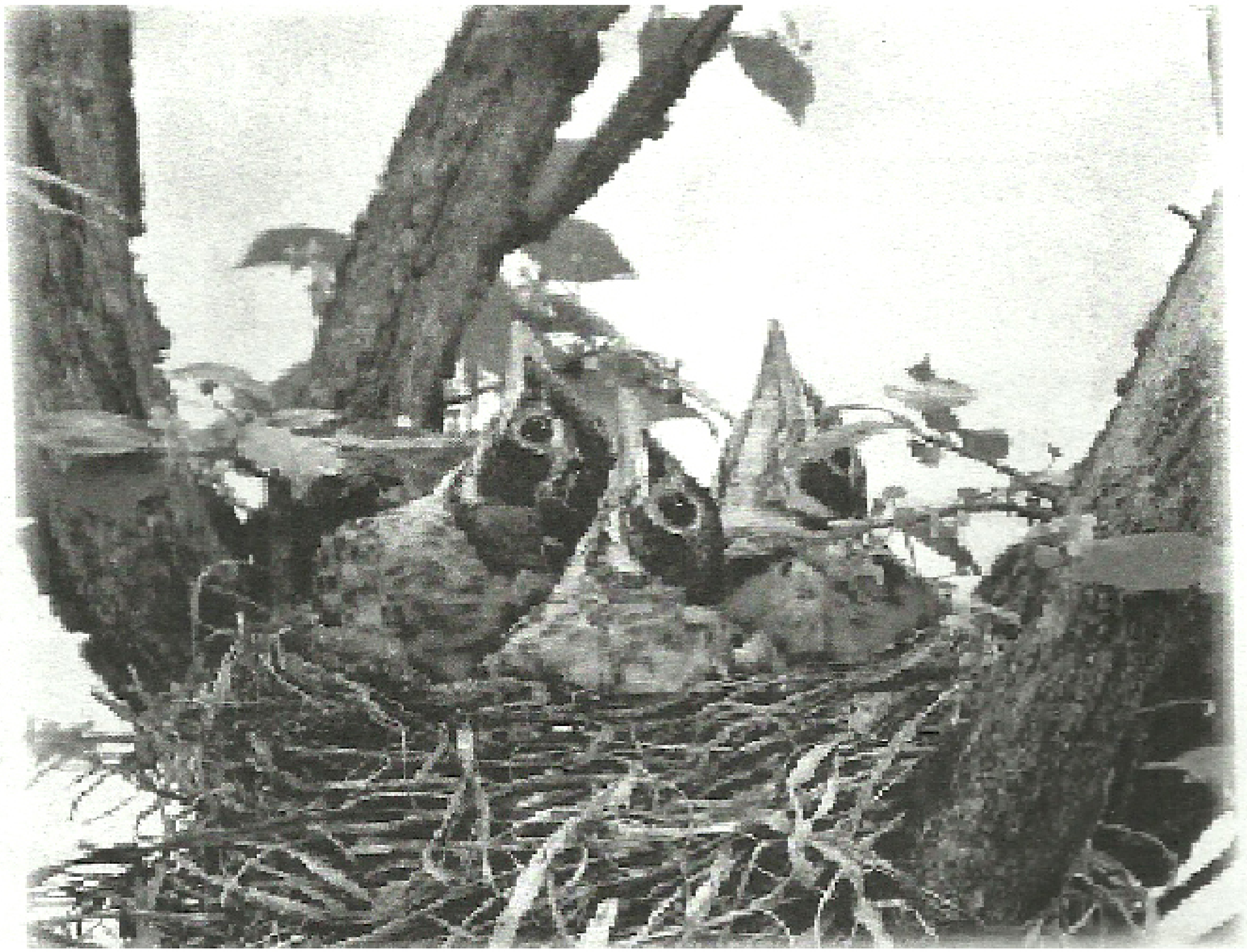
سہرفہرست

سیم بولتا ہے (۱)

بالغ کوچز کے لئے طریقہ کار (۱۳)

پیس فل اسکول انٹرنیشنل (۱۶)

وسائل (۱۷)



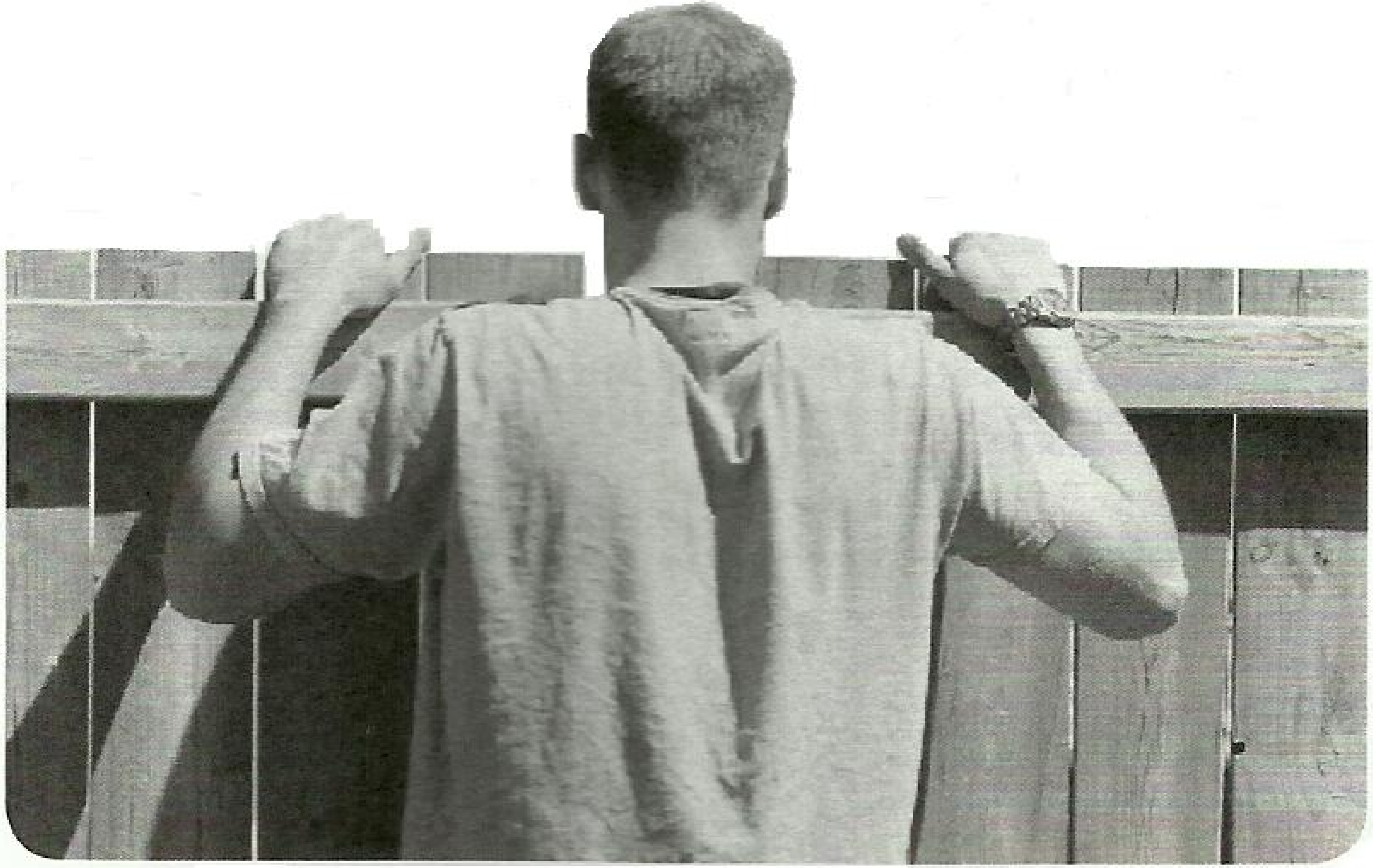
ایک روز مئی کی تپتی دوپہیر میں جب سیم اسکول سے گھر جا رہا تھا اسے ایک گھونسلے میں تین رابنز کے بچے نظر آئے. وہ گھونسلہ اس کے پڑوسی کے صحن کے بڑے سے درخت پر بنا ہوا تھا.

درخت کے قریب پہنچ کر سین نے دیکھا کہ ایک بچہ نیچے گھاس پر گرا ہوا تھا.
خنجر آہستہ آہستہ رینگتے ہوئے رابن کی طرف بڑھ رہی تھی.

اس سے کچھ ہی دور سیم نے خنجر کو دیکھا۔ خنجر اس کے پڑوسی کی بلی تھی.

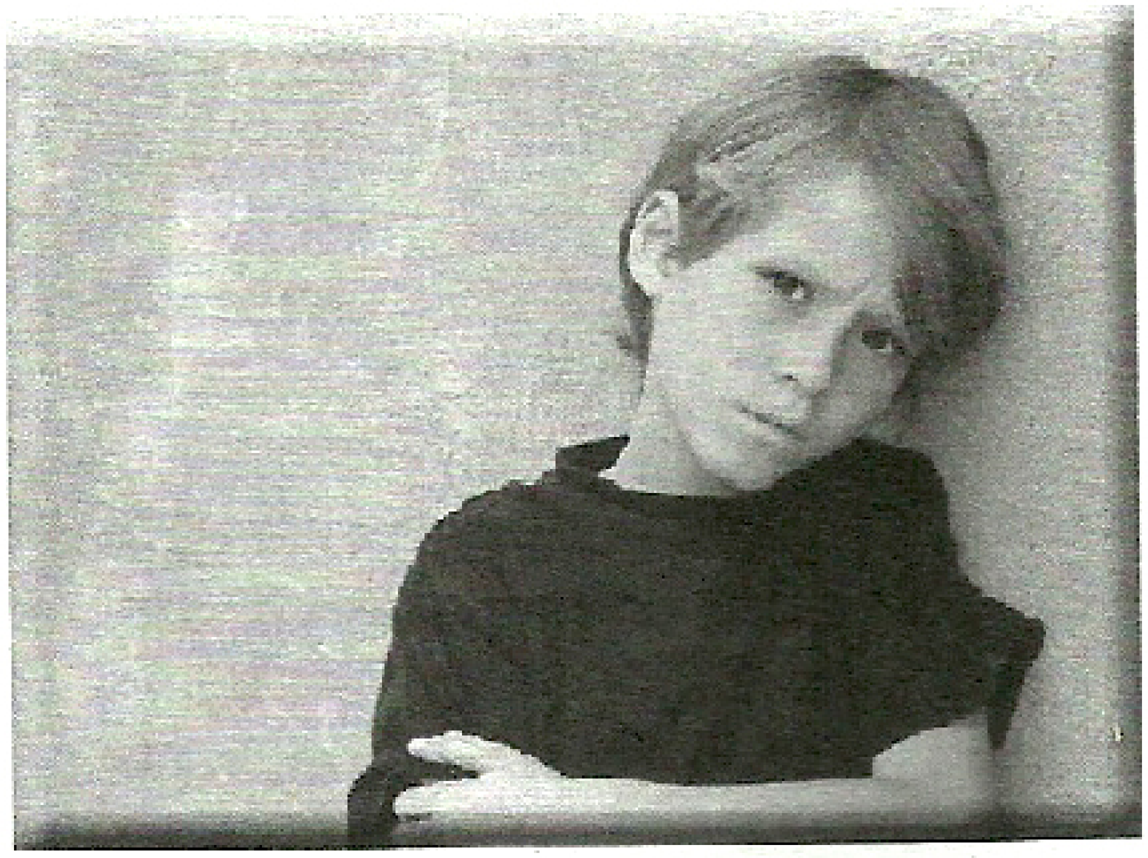
سیم بہت نرمی سے اس بچے کو اٹھاتا ہے. وہ کھڑکی سے اوپر چڑھتا ہے اور اس بچے کو دوبارہ گھونسلے میں رکھ دیتا ہے.

سیم نیچے اتر کر بلی کو پیچھے کھسکتے ہوئے دیکھ کر مسکر دیتا ہے.



جیسے ہی سیم وہاں سے نکل رہا تھا اس کا پڑوسی باہر آیا ''باہر نکلو وہاں سے، میری جگہ سے باہر نکلو تم سوائے پریشان کرنے کے اور کچھ نہیں کرو گے.'' مسٹر کک چلائے.

پھر مسٹر کک دوبارہ اندر چلے گئے اور زور سے دروازہ بند کرتے ہیں.



شام کو سیم اپنے ساتھ ہونے والے واقعے
کے بارے میں اپنے والد کو بتاتا ہے.

سیم بہت پریشان تھا. کیونکہ وہ مسٹر کک کو بہت پسند کرتا تھا.
اسے یہ سمجھ نہ آیا کہ مسٹر کک اس پر کیوں چلائے.

''شاید مسٹر کک یہ سمجھے ہونگے کہ تم ان کی بلی کو تنگ کر رہے ہو.'' سیم کے والد نے کہا.

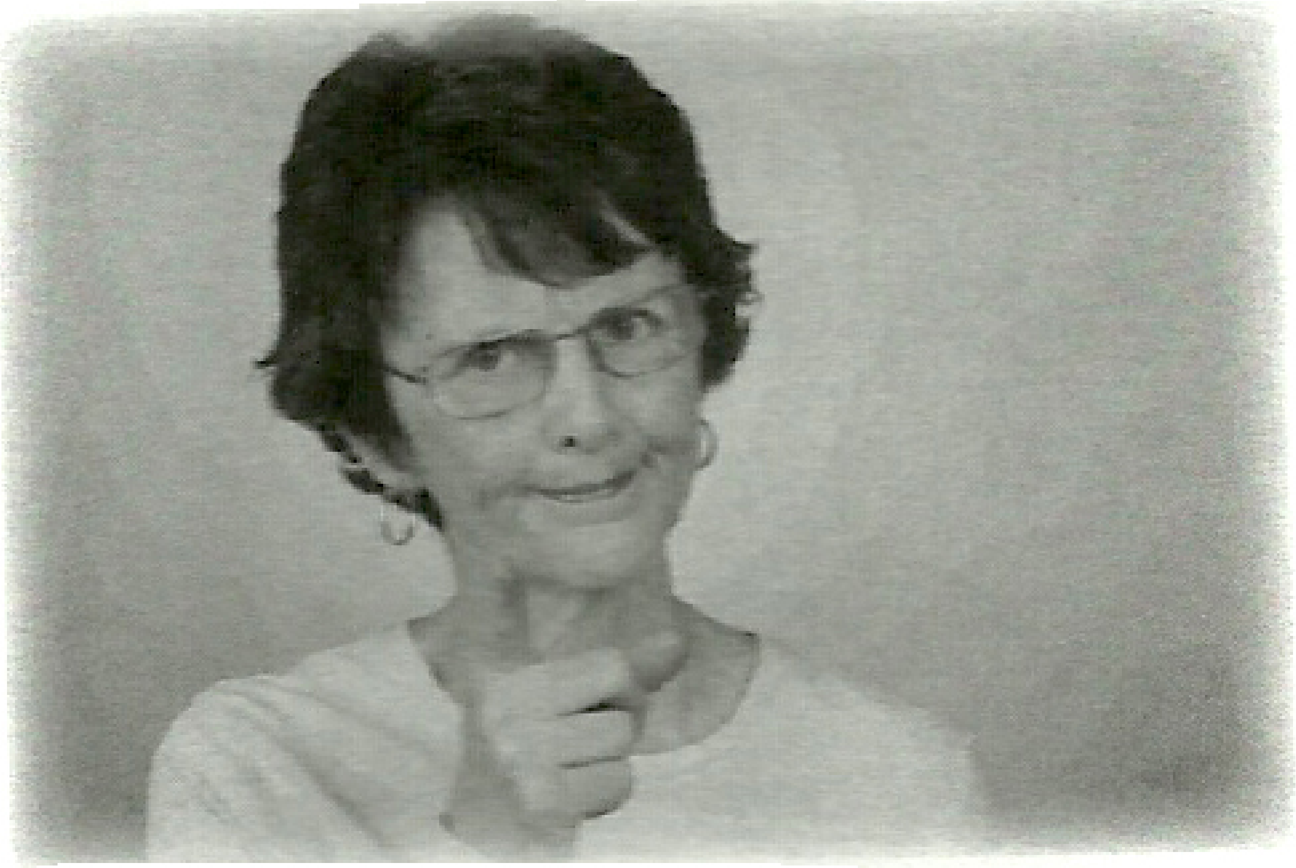
''ٹھیک ہے، مگر مجھ پر چیخنے کی بجائے میں وہاں کیا کر رہا تھا پوچھنا چاہئے تھا، سیم نے بولا.

''سیم''، اس کے والد نے کہا ''زندگی میں کئی بار ایسا وقت آئے گا جب تمھیں محسوس ہوگا کہ تمھارے ساتھ غیر منصفانہ سلوک کیا گیا ہے تو تمھیں اپنی زبان کھولنے کی ضرورت پڑے گی. یہ آسان نہیں ہے. مگر اپنی بات ادب و احترام سے بھی کہنے کے بہت سے طریقے ہیں.''

’’اس بات کا کیا مطلب ہے، ابو‘‘ سیم نے پوچھا.

’’ایک مثال سے تمھیں یہ بات سمجھاتا ہوں،‘‘ سیم کے والد نے کہا.

پچھلے ہفتے میرے ساتھ بھی ایک مشکل پیش آئی تھی. میری باس کے خیال میں، میں نے ایک انتہائی ضروری رپورٹ کھو دی تھی، پہلے کہ میں اسے بتاتا کہ رپورٹ بھیج دی گئی ہے، وہ مجھ پر بہت غصہ ہوئی.



’’آپ نے کیا کیا؟‘‘ سیم نے پوچھا.

’’میں خاموش رہا اور سوچا کہ میں کیا کہوں اس بارے میں،‘‘ سیم کے والد بولے.

''مگر جب سب لوگ گھر جا چکے تھے،'' میں نے کہا، مس کارسن، مجھے آپ سے کچھ بات کرنی ہے. کچھ ہی دیر لگے گی.

مس کارسن نے گھردن ہاں میں ہلائی. میں نے اپنی بات جاری رکھی.''میں جانتا ہوں کہ آپ کے ذہن میں بہت کچھ ہے. اور آپ ایڈمس کمپنی کی رپورٹ کے بارے میں بھی کافی فکرمند تھیں. شام ہی آپ کی سفر سے واپسی ہوئی تھی مجھے موقع نہ ملا کہ آپ کو بتا سکوں چونکہ کل میں نے رپورٹ جلدی تیار کر کے ای میل کر دی تھی.

''مس کارسن نے کیا کہا؟'' سیم نے پوچھا.

''وہ بہت شرمندہ ہوئیں اور معافی مانگی،'' سیم کے والد نے جواب دیا.

''میرے خیال میں مجھے بھی کل مسٹر کک سے بات کرنی چاہئے مگر مجھے سمجھ نہیں آ رہا میں ان سے کیا کہوں۔''

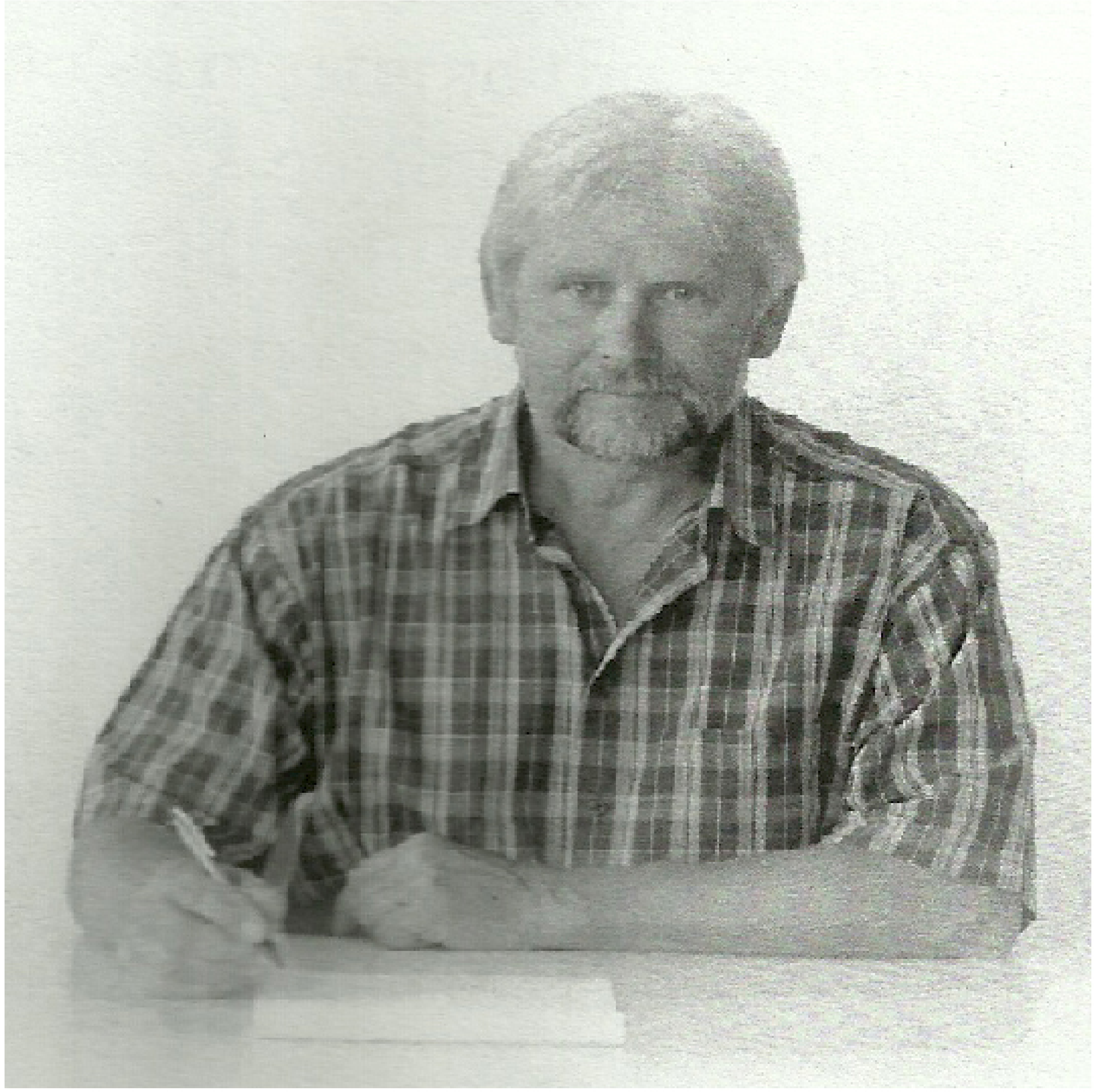
''تم ان سے اس طرح کہنا'' سیم کے والد بات جاری رکھتے ہوئے بولے۔''مسٹر کک، کل جو کچھ ہوا کیا میں اس بارے میں آپ سے کچھ بات کر سکتا ہوں۔ ''کل اسکول جاتے ہوئے، میں نے دیکھا کہ بے بی رابن آپ کی کھڑکی کے قریب گھاس پر پڑا ہوا ہے اور جنجر اسے دبوچنے کے لئے بالکل تیار تھی۔ اسی لئے میں کھڑکی پھلانگتے بھاگا اور رابن کو دوبارہ گھونسلے میں ڈال دیا۔ مگر آپ کے خیال میں شاید میں کچھ اور کر رہا تھا۔ مگر جو میں نے کہا وہی سچ ہے۔ مجھے امید ہے کہ آئندہ اگر آپ مجھے آپ کی کوئی ناپسندیدہ حرکت کرتے ہوئے دیکھیں گے تو مجھے بولنے کا موقع ضرور دیں گے۔

اگلے روز سیم نے مسٹر کک کا دروازہ کھٹکھٹایا۔ جواب ملنے پر سیم نے وہ تمام بات جو وہ گھر سے سوچ کر آیا تھا کہہ دی۔ مسٹر کک شرمندہ ہوئے اور کہا کہ وہ سوچ بھی نہیں سکتے کہ سیم بے بی رابن کی جان بچانے کی کوشش کر رہا تھا۔

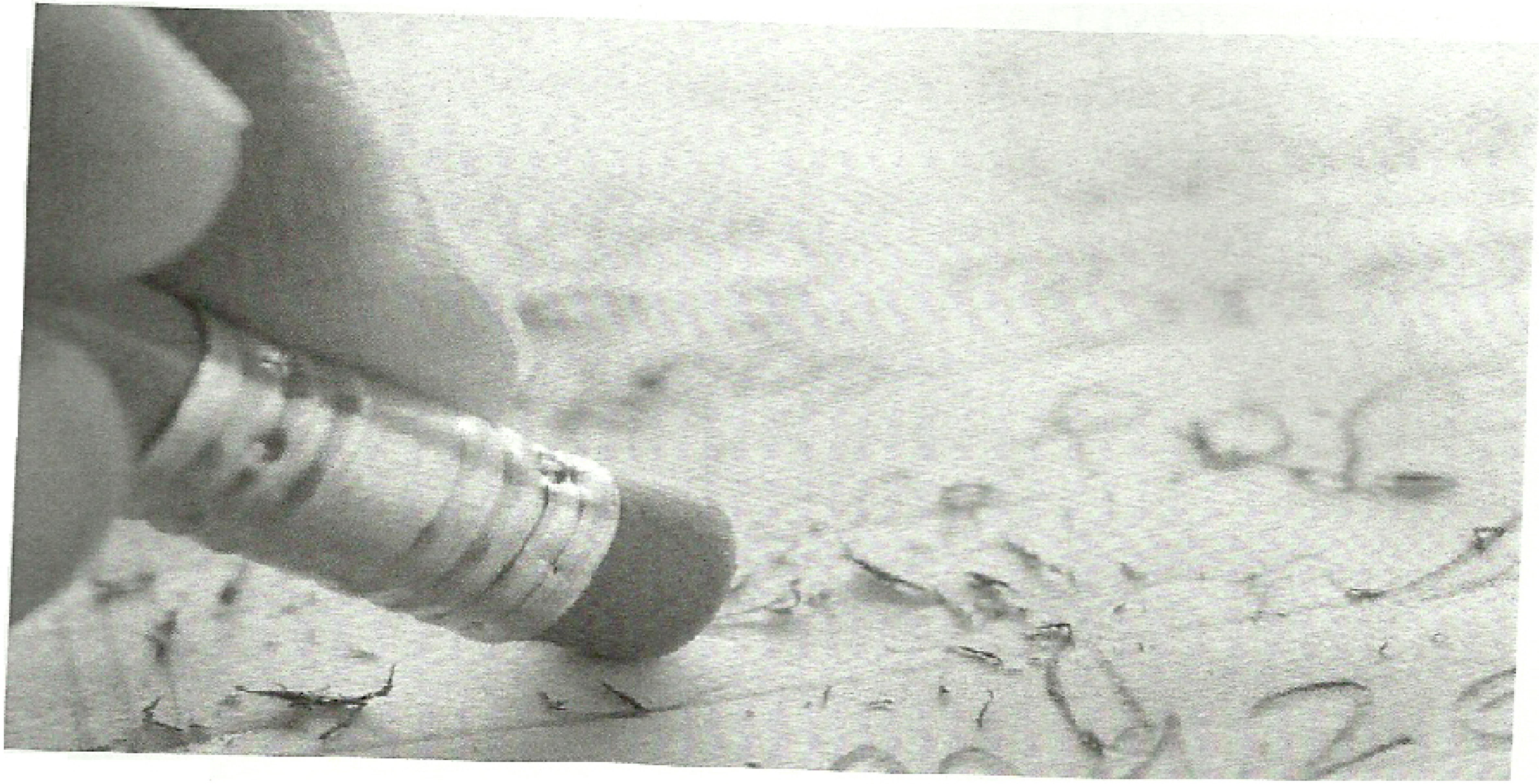
آئندہ کچھ ہی دنوں میں سیم اپنی بات اپنے استادوں سے، اپنے پڑوسیوں سے اور یہاں تک کہ اپنے والدین سے بھی کہنے میں بہتر سے بہتر ہوتا چلا گیا مگر مثبت طریقے سے اور ادب کے ساتھ.

پیر کے دن اس نے اپنے پرنسپل سے کہا، "مس وِلسن، آپ نے جس طرح لوگوں مخاطب ہوتے ہوئے سسٹم کے بارے میں آج صبح جو کچھ کہا کیا اس بارے میں، میں آپ سے دو منٹ بات کرسکتا ہوں. میں جانتا ہوں آپ پرنسپل ہیں اور انچارج بھی اور میں آپ کی عزت بھی بہت کرتا ہوں. میں یہ بھی جانتا ہوں کہ آپ ہمیں اس اسکول کے لئے قابل عزت بھی دیکھنا چاہتی ہیں مگر کچھ لوگوں کے بس میں بے ترتیبی کرنے پر آپ نے ہماری ٹرپ کینسل کردی جب کہ نہ میں نے بس میں کچھ پھینکا تھا اور نہ ہی میرے دوستوں میں سے کسی نے گندگی کی تھی.

بجائے اس کے کہ ہم کچھ لوگوں کی غلطی سزا سب کو دیتے میرے خیال میں اگر ہم بس کی صفائی کردیتے تو اچھا ہوتا.



منگل کے دن اس نے اپنے ٹیچر سے کہا، ''مسٹر اسٹون کیا آپ کے پاس وقت ہے کچھ بات کرنی ہے. میں سمجھتا ہوں کہ آپ میرے استاد ہیں اور مجھے کلاس میں آپ کا حکم بھی ماننا ہے. آج جو کچھ کلاس میں ہوا. اس بارے میں میرا نظریہ مختلف ہے. کیا میں اس بارے آپ کو کچھ بتا سکتا ہوں؟ میں جانتا ہوں کہ آپ کے خیال میں آپ نے میری آواز سنی تھی، لیکن جو بات کر رہا تھا وہ میں نہیں تھا. اگر میں یہ ثابت کر دوں کہ میں بات نہیں کر رہا تھا تو کیا آپ میری سزا ختم کر دیں گے.''



بدھ کے روز سیم نے اپنے والد سے کہا، ''ابو میں جانتا ہوں آپ چاہتے ہیں کہ میں صبح اسکول کے لئے آرام کرلوں اور ۸:۳۰ بجے سو جاؤں. شاید آپ کو معلوم نہیں اسکول سے واپسی پر میں نے ۱۵ منٹ آرام کرلیا تھا اور اب تو میرا تمام ہوم ورک بھی مکمل ہو چکا ہے. اگر میں کل صبح بغیر آپ کے بار بار اٹھانے سے پہلے اٹھ جاؤں تو کیا آج رات ۹:۰۰ بجے والی فلم دیکھ سکتا ہوں؟

جیسے ہی سیم نے اپنی بات مکمل کی اس کے والد ہنسے اور کہا، ''سیم تم واقعی اپنی بات مثبت طریقے سے کہنے میں ماہر ہو گئے ہو مجھے تمھاری تعریف کرنی چاہیئے کہ تم مزید اس میں بہتری لا رہے ہو۔ مگر پھر بھی تمھیں ۸:۳۰ بجے ہی سونا ہے۔ اور میں تمھارا شور ریکارڈ کر کے رکھ لوں گا تا کہ تم کل اسکول سے واپسی پر دیکھ لو۔

☆ختم شُد☆

سیم بولتا ہے: نوجوان کوچز کے لئے طریقہ کار

پہلی مہارت: تیاری

سیم اٹھ کھڑا ہوا میں سیم کی والدہ اسے سکھاتی ہیں کہ دوسروں سے بات کرنے سے پہلے وہ بات خود اپنے آپ سے کرے تا کہ دوسروں سے بات کرنے سے پہلے خود ذہنی طور پر تیار رہے مختصر اور مثبت انداز میں بات کرنے کے لئے.

مثلاً:

میں یہ کر سکتا ہوں میں اپنی بات بہت باعزت طریقے سے منوا سکتا ہوں.

دوسری مہارت: کسی بھی اتھارٹی پرسن سے اپنی بات کہنے کے لئے اچھے وقت کا انتخاب کرو

اگر معاملہ بہت ارجنٹ نہیں تو اپنے بچوں کو سکھائیں کہ اتھارٹی پرسن سے بات کرنے کے لئے صحیح وقت اور صحیح جگہ کا انتخاب کرے جہاں وہ اپنی پرائیویٹ بات آرام سے کہہ سکے. اگر ارد گرد زیادہ لوگ ہوئے یا کوئی اور اہم کام ہو رہا ہو گا تو ہو سکتا ہے کہ اتھارٹی پرسن کے پاس وقت نہ ہو آپ کے بچے کی بات سننے کا. اور اگر اتھارٹی پرسن کے اطراف میں اور لوگ ہونگے تو ان کی بات سننا یا انہوں نے کیا کام کیا دیکھنا اتھارٹی پرسن کے لئے مشکل ہو جائے گا.

مثلاً:

''مسٹر جونز، کیا آپ کے پاس کچھ وقت ہے کچھ بات کرنے کے لئے؟''

''مسز اسمتھ مجھے آپ سے کچھ بات کرنی ہے اس میں صرف تین منٹ لگیں گے. کیا آپ کے پاس ابھی ٹائم ہے؟''

''مسٹر ولیم آپ کے کام میں مداخلت نہ کرتے ہوئے میں آپ سے کیا تین منٹ بات کر سکتا ہوں؟''

تیسری مہارت: اتھارٹی پرسن کی اہمیت کو مانتے ہوئے اپنی بات شروع کرنا

اگر آپ کا بچہ اتھارٹی پرسن کی اہمیت کو مانتے ہوئے اگر اپنی بات کا آغاز کرتا ہے۔

مثلاً:

''مسٹر جونز میں جانتا ہوں کہ آپ ایک استاد ہیں اور کلاس میں آپ کو اپنا رعب برقرار رکھنا ہے۔''

''امی مجھے معلوم ہے کہ آپ یہاں کی انچارج ہیں۔ اور میں بھی تمیزی یا اور کچھ نہیں کر رہا ہوں۔''

''مسز اسمتھ میں جانتا ہوں کہ آپ وہی کریں گی جو آپ کے خیال میں سب سے اچھا ہوگا۔''

چوتھی مہارت: صورتحال کے بارمیں نیا ڈیٹا دینا

ڈیٹا میں آپ کے اندرونی معاملات (احساسات) اور بیرونی معاملات (حقائق) کو شامل کیا جاسکتا ہے۔ مگر اس کی کامیابی اس یقین میں ہے کہ اس میں فیصلہ اور رائے کو شامل نہ کیا جائے۔ جیسے یہ کہنا، ''تم جان سے یہ کہنا چاہتے تھے'' ایک فیصلہ ہے۔

'' کلاس کے بعد جان رویا،'' ایک حقیقت ہے۔ ''تم غلط تھے۔'' ایک فیصلہ ہے۔ ''مجھے بات کرنے کا موقع نہیں ملا'' ایک حقیقت ہے۔ اور اس انداز میں بات کرنا کہ دوسرے شخص کو یہ نہ لگے کہ وہ ''غلط'' ہے یا ''برا'' ہے، مشکل ترین ہے۔

مثلاً:

''میں جانتا ہوں کہ آپ کے خیال میں آپ نے میری آواز سنی تھی، مگر میں باتیں نہیں کر رہا تھا۔''

''میں جانتا ہوں آپ کے خیال میں آپ نے ہمیں کوئز کے بارے میں بتایا تھا مگر کلاس میں میرے دوستوں میں سے کسی نے بھی اس بارے میں آپ کو کچھ کہتے نہیں سنا۔''

پانچویں مہارت: کچھ مختلف کرنے کے لئے کہنا:

یہی وہ کیفیت ہے جہاں آپ کا بچہ ابھی یا آئندہ کچھ مختلف نتائج کے لئے کہتا ہے. اس مہارت کا نچوڑ یہ ہے کہ دوسرے شخص کو غلط نہ سمجھتے ہوئے ہمیں کیا بات پریشان کررہی ہے. ایک بار پھر، پوچھنے کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ اتھارٹی پرسن راضی ہو جائے گا یا تبدیل ہو جائے گا.

مثلاً:

''اگر میں ثابت کردوں کہ باتیں کرنے والا میں نہیں تھا تو کیا آپ میری سزا معاف کر دیں گے؟

''کیا آپ کوئز کی تاریخ کو نوٹس بورڈ پر لکھ کر لگا دیں گے. اس طرح ہم سب کو تاریخ یاد رہے گی؟''

کیونکہ اتھارٹی پرسن سے بات کرنے کے لئے ہمیں کچھ اضافی مہارت کی ضرورت ہوتی ہے. یہ تمام عمر کے لوگوں کے لئے ضروری ہے جو وہ واضح کرنا چاہتے ہیں کہتے ہوئے اپنے آپ کو با اعتماد سمجھیں. آپ اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں اور جو بات وہ کہنا چاہتا ہے یا چاہتی ہے، اس کی ریہرسل کروائیں.

پیس فل اسکولز انٹرنیشنل کے بارے میں:

پیس فل اسکول انٹرنیشنل (PSI) ایک غیر منافع بخش ادارہ ہے جس کا مشن جدید پروگراموں اور پالیسیوں پر جس پر یہ خود کام کرتا ہے اس پر دوسرے اسکولوں کو بھی حمایت دینا ہے تا کہ وہ اس بات کا یقین کرلیں کہ اسکول میں ہر ایک محفوظ، قابلِ قدر اور باعزت ہے۔

وہ تمام اسکول جو امن کی ثقافت کو عزم بنا کر اس کا جشن منانے کی خواہش رکھتے ہیں وہ بہت سادہ، رضا کارانہ درخواست کے ذریعے PSI کے رکن بن سکتے ہیں۔

PSI اپنے تمام اراکین کو ویب سائٹ، خبریں خطوط اور دیگر وسائل اور ورکشاپ کے ذریعے مدد فراہم کرتا ہے۔

۲۰۰۹ سے اب تک PSI نے 14 ممالک میں 276 اسکولوں کو اپنے ساتھ شامل کرلیتا ہے۔

PSI دنیا بھر میں "پر امن اسکول" کا دن مناتی ہے۔

مزید معلومات کے لئے دیکھیں۔

http:www.peacefulschoolsinternational.org

PSI کی جانب سے وسائل:

امن کلاس روم میں: ہیٹی وین گرپ (ایڈیمز)

تخلیقی سرگرمیوں کا ایک دلچسپ مجموعہ کلاس روم میں امن کو فروغ دینے کے لئے اس کا استعمال کرنا. ایک بہت ہی کار آمد ذریعہ.

پیس فل اسکول: ماڈل ہے کام کہ: ہیٹی وین گرپ

کینڈا بھر کے 20 اسکولوں سے خیالات اور انداز فکر کے اشتراک سے اس میں ایسے بہت سے عملی طریقے دیئے گئے ہیں جس پر عمل کر کے اسکولوں میں امن کی ثقافت کو ترقی دی جاسکتی ہے. اصل مواد، سرگرمیاں، واقعات اور دیگر وسائل جو تیار کئے گئے ہیں. پیس کی پیداواری ہیں. جس کے بناء پر طالب علموں تعاون، احترام، منوثر انداز گفتگو، جذبات کے اظہار اور تنازعات کو حل کرنے میں مدد ملے.

ہم مرتبہ ثالثی: ایک مکمل گائیڈ: ہیٹی وین گرپ

یہ کتاب ان لوگوں کے لئے ڈیزائن کی گئی ہے جو تنازعات کے حل اور ہم مرتبہ ثالثی کے فلسفے کو سمجھتے ہیں اور ایسے عملی اوزار کی تلاش کر رہے ہیں جن کو ان پر لاگو کیا جاسکے. اس میں ثالثوں کی تربیت، تنازعات کی نوعیت، ثالثی کا عمل اور بات چیت کے انداز کو منوثر کرنے کے لئے کھیلوں، ڈرامے کے کرداروں، ورک شیٹ اور مختلف مشقوں کو شامل کیا گیا ہے.

نگہبان اسکولوں کی تشکیل: تمام موسموں کے لئے امن کو فروغ دینے والی سرگرمیاں: ہیٹی وین گرپ

یہ کتاب ابتدائی اور ثانوی اساتذہ اور منتظم کے لئے 30 سے زائد عمل کرنے والی اسکولوں کے وسیع اقدامات، بہت سی مختلف حالتوں، اصل گیت "The Right Thing to Do" کے لئے CD، میوزک شیٹ، موضوعات کی لسٹنگ اور ٹائپ موضوعات شامل ہیں.

پُرامن اسکول:

یہ ٹول کٹ دو DVDs اور تین گائیڈ کتابوں پر مشتمل ہے. اس میں دو انتہائی مشہور فلمیں جن کی ہدایت ایوارڈ یافتہ ہدایت کار ٹیریسا میلکنس اور پیشکش کینیڈا نیشنل فلم بورڈ کی تھی، شامل ہیں. Waging peace میں جونیئر ہائی میں تبدیلی کا ایک سال جبکہ Learning peace میں ایک پرائمری اسکول کو دکھایا گیا ہے جس میں امن کی تعلیم کو نصاب کے ساتھ مربوط کیا گیا ہے حیران کن نتائج کے ساتھ. (فرنچ اور انگلش زبانوں میں دستیاب ہے)

سیم سیریز

''سیم بولتا ہے'' سیم سیریز کی تیسری کتاب ہے.

سیم اور خیر سگالی کا سینڈوچ اس سیریز کی پہلی کتاب ہے.

جب سیم کا دوست لکاس اسکول میں اس کا مزاق اڑاتا ہے، سیم کو بہت دکھ ہوتا ہے اور وہ پریشانی میں گھر چلا جاتا ہے. لکاس نے میرے ساتھ ایسا کیوں کیا وہ سوچتا ہے. سیم کے والد اسے دو دوستوں کے درمیان ہونے والے جھگڑے کو بہت ہی سادہ اور آسان طریقے سے حل کرنے کا طریقہ بتاتے ہیں جسے وہ خیر سگالی کا سینڈوچ کہتا ہیں. دوسرے روز لکاس اپنے والد کے مشورے پر عمل کرتا ہے اور آخر میں ان کے ہم جماعت لڑکے ایسا فیصلہ کرتے ہیں جس سے دونوں خوش ہو کہ پھر دوست بن جاتے ہیں.

''سیم اٹھ کھڑا ہوا'' سیم سیریز کی دوسری کتاب ہے.

جب سیم کو اس کا دوست اسکول میں تنگ کرتا ہے تو سیم اپنے والد کے بتائے ہوئے طریقے خیر سگالی کا سینڈوچ آزماتا ہے مگر اسے لگتا ہے کہ شاید وہ طریقہ ہمیشہ کارآمد نہیں ہے. ''سیم اٹھ کھڑا ہوا'' میں سیم کی امی اسے سکھاتی ہیں کہ کسی کے گالی گلوچ پر اپنی بات وثوق سے کیسے کی جاتی ہے. سیم اس کی گھر پر مشق کرتا ہے. اور دوسرے روز جیک کے مزاق اڑانے پر وہ اپنی نئی مہارت کا استعمال کرتا ہے.

ان تمام بالغان کے لئے جو جانتے ہیں کہ
چھوٹوں کی بھی اپنی بات کہنے کا حق ہے
مگر اس ذمہ داری سیکہ وہ جو کہیں گے وہ
عزت اور مہارت سے کہیں گے.