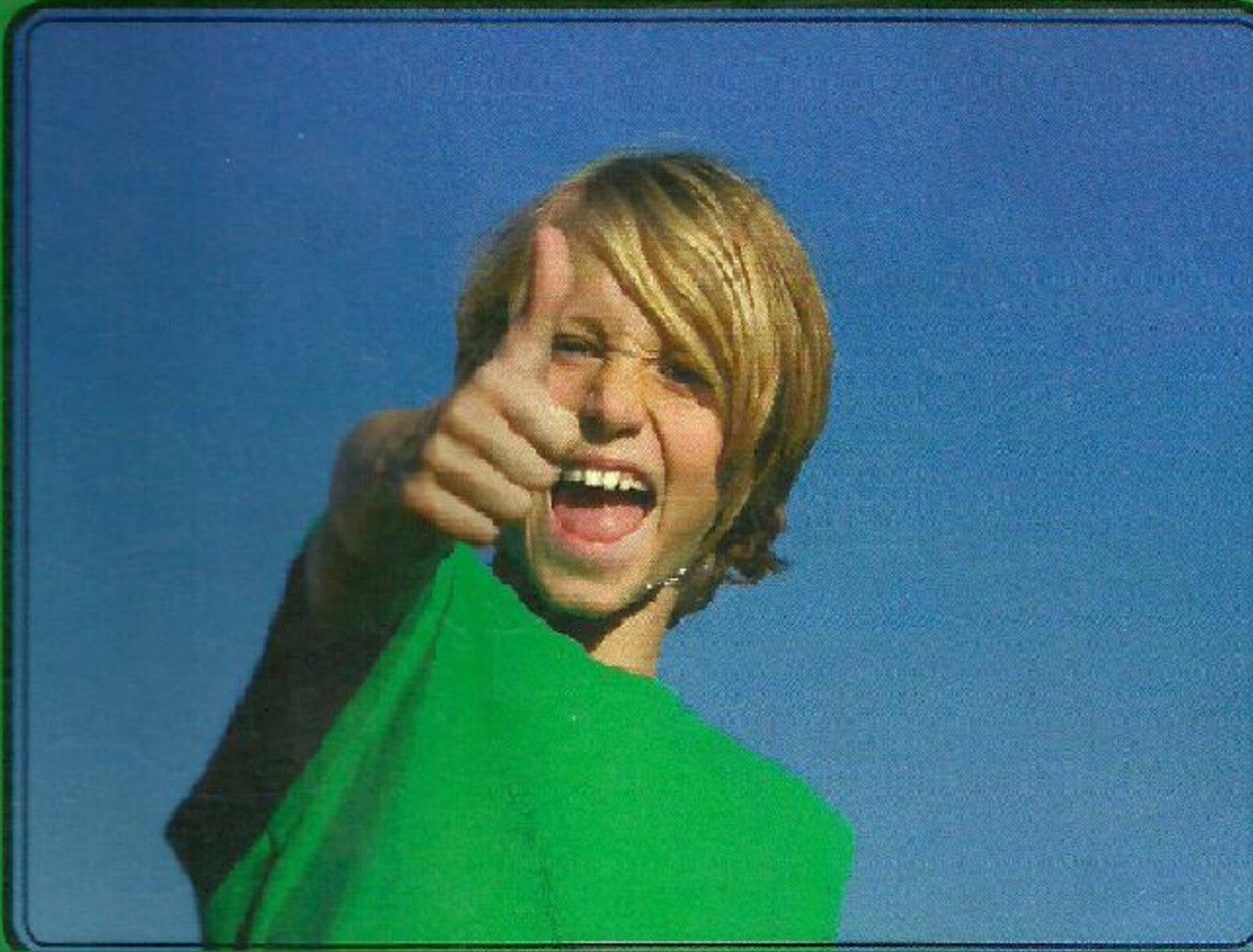


سیم اٹھ کھڑا ہوا



☆ پیٹی وین گرپ اور رک لوئس ☆ از طرف



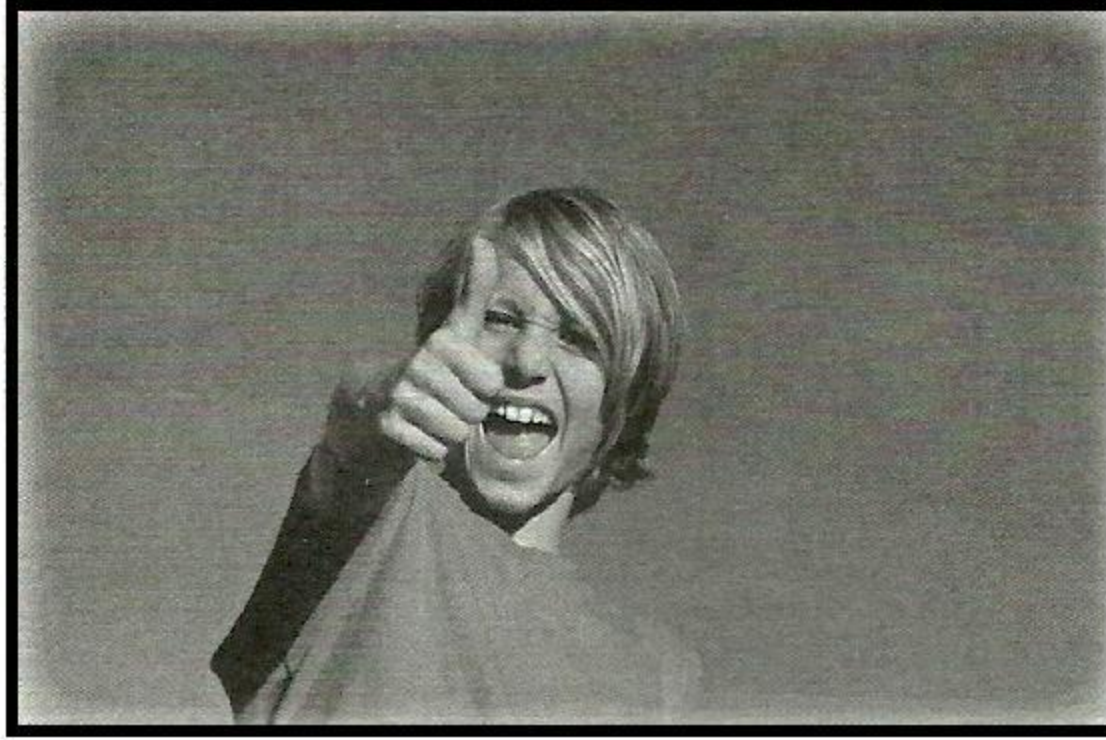
Peaceful Schools
International



UNITED STATES
INSTITUTE OF PEACE



Give peace a chance...



سیم اٹھ کھڑا ہوا

از طرف،

☆ بیٹی وین گرپ اور رک لوس ☆

پیس فل اسکولز انٹرنیشنل

مصنفین کے بارے میں:

ہیٹی وین گرپ؛ پیش فل اسکولز انٹرنیشنل کی بانی، ایک بین الاقوامی سطح پر تسلیم شدہ معلم اور مصنف اور ایک متاثر اور پر جوش پریزنٹر ہیں وہ تعلیمی مواد 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 ایک علاقائی کوارڈینیٹر ہیں۔ رک نے اسکول ڈسٹرکٹ آف پام بیچ کاؤنٹی فلوریڈا میں ٹرینگ 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 رک کا زیادہ تر کام تنازعات کے حل اور تاشی پر مرکوز ہے۔ اور ان کے پانچ کاموں کو Peace Education foundation کی طرف سے شائع کیا گیا ہے۔



سہر فہرست

- (۱) سیم اٹھ کھڑا ہوا
- (۱۶) بالغ کوچہ کے لئے خیالات
- (۲۳) پیر فل اسکولز نیٹرویشنل
- (۲۴) وسائل



سیم اور کاس بالواڑی کے بعد سے اچھے دوست تھے۔ اسی لئے سیم اس دن بہت پریشان تھا جب کاس نے اس کے سویٹر کا مزاق اڑایا تھا۔ وہ شام سیم کے والد نے اسے سکھایا تھا کہ کس طرح ایک خیر سگالی کے سینڈوچ پیغام کے استعمال کرنے کے لئے جب کوئی کچھ غلط بات کرتا ہے۔ سیم بہت کچھ خوش تھا جب خیر سگالی سینڈوچ نے کام کیا اور کاس نے معافی مانگی۔

ایک دن، احساسات کے بارے میں ایک طبقے کی بحث کے دوران سیم نے خیر سگالی سینڈوچ کے بارے میں وضاحت کی جو اس نے اپنے والد سے سکھا تھا۔

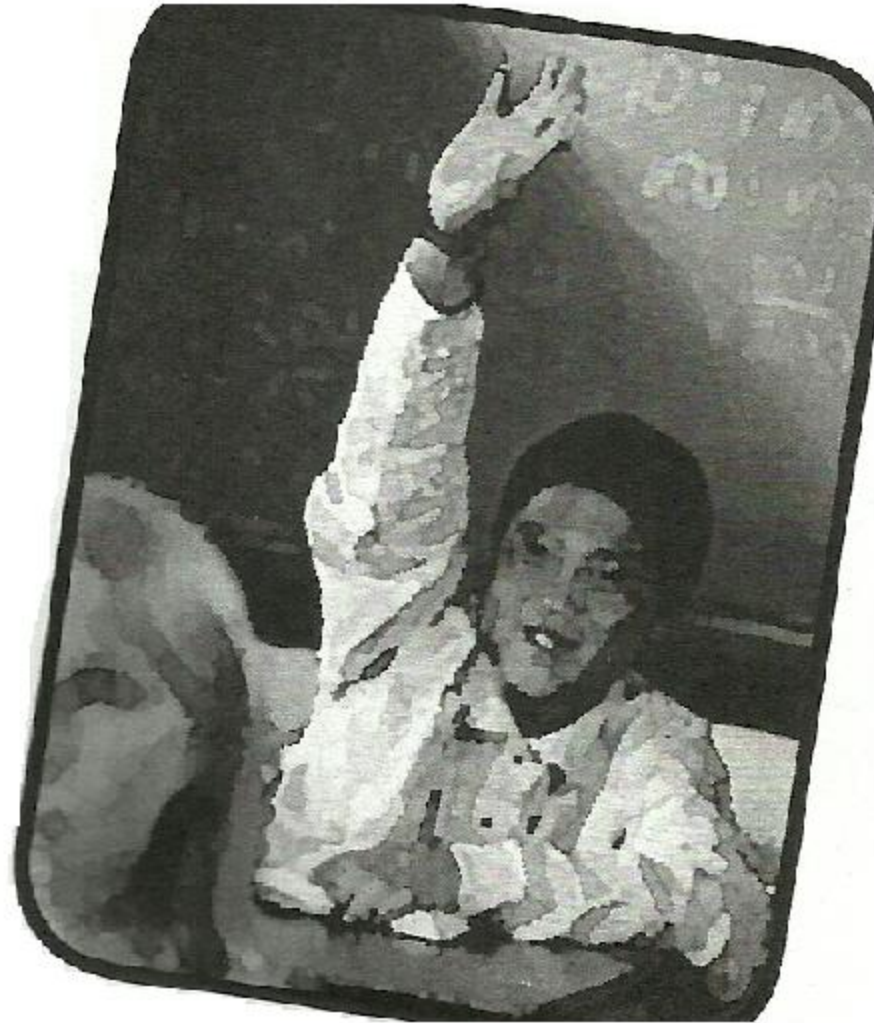
”یہ آسان ہے“ سیم نے کہا، آپ اپنی بات اس طرح شروع کریں کہ دوسرے شخص کو لگے کہ آپ اس کی بات کو سمجھ رہے ہیں۔
پھر آپ اس کو بتائیں کہ کیا بات آپ کو پریشان کر رہی ہے پھر آپ اسے اپنے مسائل کے حل میں مدد کے لئے اس طرح آپ دونوں
خوش رہ سکتے ہیں۔

”کیا تم اس کی کوئی مثال دے سکتے ہو؟“ سیم کی ٹیچر نے کہا، لکاس نے اپنا ہاتھ اٹھایا۔ ”سیم تم کلاس کو کیوں نہیں بتا دیتے جو تم نے مجھ سے
پچھلے ہفتہ کہا جب میں نے تمہیں چھیڑا تھا۔“ شکر یہ لکاس، سیم نے کہا۔



جو کچھ میں نے لکاس سے پچھلے ہفتے کہا جب اس نے میرے سویٹر کا مزاق اڑایا تھا۔ لکاس، میں جانتا ہوں کہ کلاس سچ میں آپ کے مزاق کو پسند کرتی ہے۔ مگر اس بات سے واقعی میرے احساسات کو بہت چوٹ لگی سب نے کل آدھی چھوٹی کے دوران میرے سویٹر کو مزاق بنایا کیا تمہارے پاس میرا مزاق اڑائے بغیر دوسروں کو ہنسانے کا کوئی اور طریقہ ہے؟“

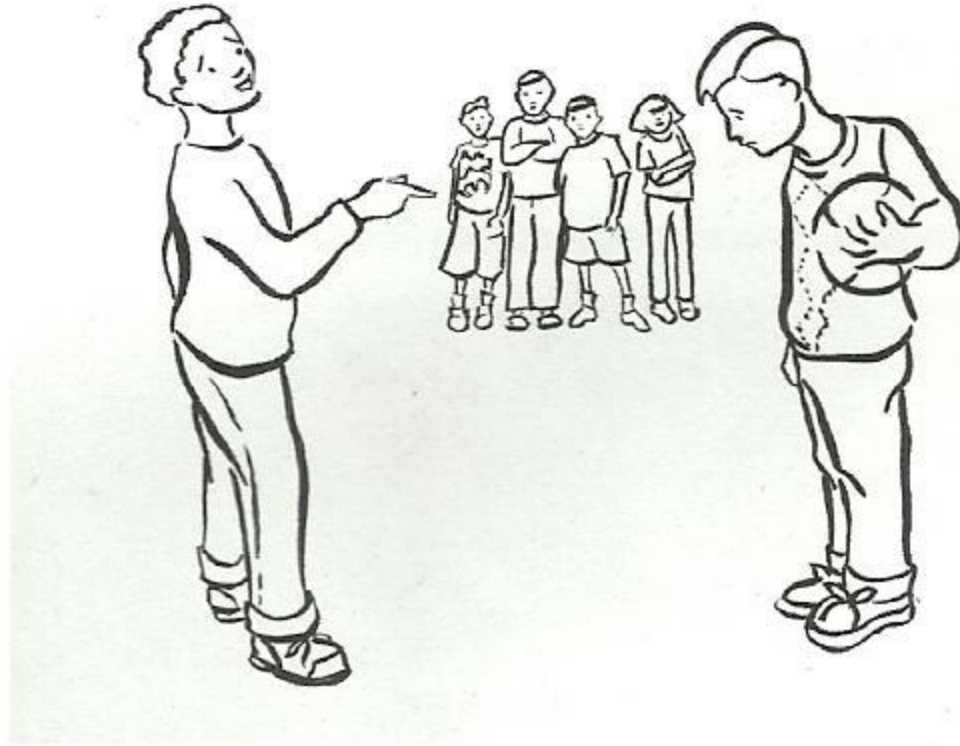
سیم کا ٹیچر بہت خوش تھا سیم نے اپنے ہم جماعت دوستوں سے خیر سگالی کے سینڈوچ کا خیال پیش کیا۔ اور اس نے امید ظاہر کی کہ کلاس کے اور بچے بھی اس طریقے کا استعمال کرتے ہوئے اپنے دوستوں کے ساتھ مسائل کو حل کریں گے۔



”شکریہ لکاس“ سیم نے کہا۔

”یہی سب کچھ میں نے لکاس کو بھی کہا تھا پچھلے ہفتے جب اس نے میرے سویٹر کا مذاق اڑایا تھا۔ لکاس، میں جانتا ہوں کہ لکاس کو واقعہ تمہارے لطیفے بہت پسند ہیں۔ مگر جب آدھی چھٹی کے دوران لکاس میں سب میرے سویٹر پر ہنسے تھے تو واقعی مجھے بہت دکھ ہوا تھا۔ میرا مذاق بنائے بغیر کیا کوئی اور طریقہ ہے تمہارے پاس سب کو خوش رکھنے کا؟“

سیم کی ٹیچر بہت خوش تھی کہ سیم نے خیر سگالی کے سینڈوچ کا آئیڈیا اپنے ہم جماعت دوستوں کے ساتھ share کیا تھا۔ اور اس نے امید ظاہر کی تھی کہ لکاس کے دوسرے لڑکے بھی آپس کے مسئلوں کو حل کرنے میں یہی طریقہ اختیار کریں گے۔



اب سیم کے ساتھ ایک اور مسئلہ تھا۔ جیک اسکول میں ایک نیا لڑکا تھا۔ چند ہفتوں سے سیم کو تنگ کر رہا تھا۔ جیک دوست نہیں تھا۔ اور سیم اس سے خوفزدہ تھا۔ سیم نے اس کے ساتھ خیر سگالی کے سینڈوچ کا طریقہ آزمایا مگر جیک صرف ہنس دیا۔

سیم نہیں جانتا تھا کہ کیا کرنا ہے۔ اور جیک کا اس کو تنگ کرنا روز بروز خراب ہو رہا تھا۔ یہاں تک کہ جیک سے بچنے کے لئے مختلف راستے سے اسکول آنا جانا شروع کر دیا تھا۔



جیک نے سیم کو کھیل کے میدان میں ہال میں اور غسل خانے میں بھی تنگ کیا تھا۔ سیم نہ سو پارہا تھا اور نہ کلاس میں توجہ دے پارہا تھا۔ وہ جیک کو روکنا چاہتا تھا مگر وہ نہیں جانتا تھا کس طرح۔

ایک دن سیم اٹھا اور اپنی امی سے کہا کہ وہ گھر پر رہ سکتا ہے ”میری طبیعت ٹھیک نہیں ہے“ سیم نے کہا۔ اس کی امی کو شک ہوا کہ بات کچھ اور ہے۔

”سیم“، اس نے کہا، ”کیا کوئی بات ہے جو تم مجھے بتانا چاہتے ہو؟“



سیم نے رونا شروع کر دیا۔ سیم کی امی سمجھ گئی کہ ضرور کوئی بات ہے جو سیم کو پریشان کر رہی ہے۔ ”کیا تمہیں اسکول میں کوئی پریشان کر رہا ہے؟“ انہوں نے پوچھا اور سیم کے چہرے پر نظر نے ان کو بتا دیا کہ وہ صحیح تھیں۔

سیم جذباتی ہو گیا اور اپنی امی کو سب بتا دیا جو گذشتہ چند ہفتوں کے دوران ہوا تھا۔ اس کے ہینر کٹ کے بارے میں اسے چھیڑا اس کی نئی جیکٹ کا مزاق اڑایا soccer کھیلنے پر بھی اس کا مزاق اڑایا اور وہ جب بھی اس دیکھتا تھا نئے نئے ناموں سے مزاق اڑاتا تھا۔

”تمھاری ادا سی واقعی مجھے بہت پریشان کرتی ہے۔ کیا تم نے اپنے استاد سے کہا کہ کیا چل رہا ہے؟“



”نہیں، میں نے کچھ نہیں بتایا ہے۔“ سیم نے کہا۔ ”میں نہیں چاہتا کہ لوگ میرے بارے میں سوچیں کہ میں اپنی حفاظت نہیں کر سکتا۔ اس کے علاوہ میں اس مسئلے کو اور خراب نہیں کرنا چاہتا ہوں۔“

”شاید تمہیں آج گھر پر ہی ٹہرنا چاہیے تاکہ ہم یہ فیصلہ کر لیں گے کہ آئندہ اگر جیک تمہیں تنگ کرے تو تمہیں کیا کہنا ہے۔“ سیم کی امی نے کہا۔

سیم مسکرا دیا۔ اسے خوشی محسوس ہوئی کہ اس کی امی اس کی بات سمجھ گئی تھیں۔

”تمہارے خیال میں تمہیں تنگ کرنے کے لئے جیک کیا کرنے کی کوشش کر رہا ہے“

سیم کی امی نے پوچھا۔

سیم نے کچھ دیر سوچا۔ ”میرے خیال میں کبھی کبھار تو جیک صرف سب کو ہنسوانے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے،

لیکن وہ مجھے بھی تنگ کرتا ہے جب کوئی بھی میرے ارد گرد نہیں ہوتا۔“ سیم نے کہا۔

”ٹھیک ہے،“ سیم کی امی نے کہا، ”آئندہ جیک تمہارا نام لے تو تم یہ کوشش کر سکتے ہو۔“



پہلے تم اپنا ہاتھ اوپر کرنا اور کہنا، ”ایک منٹ روکو۔“ پھر تم کچھ اس طرح کہنا۔

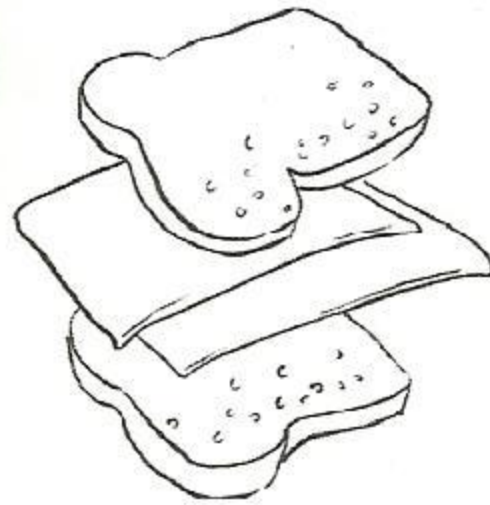
”شاید تم مجھ سے مذاق کر رہے جب تم نے مجھے Loser کہا تھا۔ لیکن میں اسے مذاق بالکل نہیں سمجھتا تھا۔ میں کبھی تمہارا نام

نہیں لیتا اس لئے میں چاہتا ہوں کہ تم بھی مجھے تنگ نہ کرو۔ اب تمہیں ساتھ کا کرنے میں کوئی پریشانی ہے؟“

”سیم ایسا لگتا ہے کہ اس سے برا ہو ہی نہیں سکتا مگر میں جانتی ہوں کہ اس مسئلے کو تم خود ہی حل کرنا چاہتے ہو۔
تم نے پہلے کیا کوشش کی ہے؟“

”میں نے خیر۔ گالی کے سینڈوچ کو استعمال کرنے کی کوشش کی“ لیکن جیک صرف مجھ پر ہنسا، ”سیم نے کہا۔

”سیم خیر۔ گالی سینڈوچ ہمیشہ کام نہیں کرتا خاص طور پر جب دوسرے لوگ، لوگوں کو پریشان کر کے خوش ہوتے ہیں۔
ہم کچھ اور چیزیں کرنے کی کوشش کے بارے میں کیوں نہیں سوچتے جس سے وہ تمہیں تنگ کرنا بند کر دیں اگر مختلف
طریقوں سے بات کرنے کے باوجود جیک پر اثر نہیں ہوتا تو وعدہ کرو تم مجھے بتاؤ گے پھر بھی ہم سوچیں گے کہ آئندہ
ہمیں کیا کرنا ہے۔ شاہ تم یہ فیصلہ کرو گے کہ تم خود ہی اپنے ٹیچر سے اس کا ذکر کرو گے۔ یا پھر تم مجھے اپنے اس مسئلے میں
اپنے ساتھ شامل کر لو گے۔“



سیم نے ایک لمحے کے لئے اس بارے میں سوچا۔ بہت اچھے امی، لیکن اس کا کیا اگر وہ بھی ہنستا ہے اور راستہ بدل لیتا ہے۔

”لیکن تب اتنا برا نہیں لگے گا کیا؟ شاید جیک کو یہ کہنا مشکل لگے کہ وہ معافی چاہتا ہے۔ لیکن تم کہہ سکتے ہو کہ تم نے اپنے پیغام سے ایک اچھا کام کیا ہے اگر وہ تمہیں تنگ کرنا چھوڑ دے یا تمہیں تنہا چھوڑ دے۔“

”یہاں جیک کو بتانے کا ایک اور طریقہ ہے کہ تم اس کو کبھی نہیں چڑاؤ گے جب دوسرے اس کو برا کہہ رہے ہوں۔“

”رک جیک، میرے خیال میں تم اب بھی میرا مزاق اڑانے والے ہو۔ کیا واقعی تم ایسا کرنا چاہتے ہو۔ لیکن تم یہاں رکنے کا فیصلہ کر اور ہم ٹارل بات چیت کریں تم مجھ سے عزت سے بات کرو تو مجھے بھی یہاں رک کر اور تم سے بات کر کے خوشی ہوگی۔ ورنہ میں جا رہا ہوں۔“

سیم کی سمجھ یہ بات آگئی تھی کہ جیک کو کچھ کہنے کے لئے اسے خود ہمت کرنی پڑے گی۔ ورنہ اب تک جتنا ہوسکا اس نے جیک کے مزاق کو نظر انداز ہی کیا تھا۔ مگر یہ کوئی مسئلے کا حل نہیں تھا۔

سیم کی امی سیم کے چہرے پر ہلکی سی مسکراہٹ دیکھ کر خوش تھی۔

”اب میری سمجھ آ رہا ہے،“ سیم نے کہا۔ جب جیک یا کوئی اور مجھے چڑاتا ہے اور میں ان کی حرکت کو روکنا چاہتا ہوں تو مجھے کچھ ایسا کہنا ہوگا جس سے ظاہر ہو کہ نہ میں رونے والا ہوں نہ بھاگنے والا۔ مجھے بہت وثوق سے خود ہی ان سے بات کرنی پڑے گی۔

سیم جانتا تھا کہ یہ اتنا آسان نہیں ہے اس لئے اس نے اپنی امی سے کہا کہ اگر وہ اس کی پریکٹس کرا سکیں۔

”یہ تو بہت اچھا آئیڈیا ہے سیم میرے خیال میں پریکٹس سے تم اپنے آپ کو زیادہ بااعتماد محسوس کرو گے مگر پریکٹس سے پہلے یہ کچھ اور مختصر جملے ہیں ان کی کوشش کرو۔“

”رکوجیک“، نہ میں کسی کے ساتھ تمیزی کرتا ہوں اور نہ کسی کو اپنے ساتھ تمیزی کرنے کی اجازت دیتا ہوں اس لئے تم بھی مجھے تنگ کرنا چھوڑ دو۔“

”یہ ایک اور جملہ ہے“، سیم کی امی نے کہا۔

”شاید تمہیں معلوم نہیں ہے کہ دھونسوں (bullying) کے خلاف اس اسکول کی ایک پالیسی ہے۔ اگر تمہیں کسی نے یہ سب کہتے ہوئے سن لیا تو وہ تمہاری رپورٹ کر دیں گے۔“

”اور ایک اور جملہ ہے“، سیم کی امی نے کہا۔

”ٹھیک ہے، ہماری بات یہاں ختم ہوئی۔ میں نے بہت سن لیا اب میں جا رہا ہوں۔“

سیم یہ سب تجربے استعمال کرنے کا سوچ کر بہت خوش ہو رہا تھا۔

”اس سے پہلے ہم بات شروع کریں میں تمہیں ایک فائل آئیڈیا دینا چاہتی ہوں“ سیم کی امی نے کہا: ”کیوں کہ اگر کوئی تمہارے ساتھ زیادتی کر رہا ہے تو اس سے اپنی بات کہنے کے لئے تمہیں ہمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے تمہیں چاہئے کہ تم پہلے خود سے ہی بات کہو۔ تم کہہ سکتے ہو، ”یہ میرا حق ہے کہ میری عزت کی جائے“ یا ”میں جانتا ہوں میں یہ کر سکتا ہوں“۔ یا ”میں بہت بہادر اور مضبوط ہوں“۔ یا ”میں اپنی بات کو وثوق سے کہنا اچھا سمجھتا ہوں۔ کوئی بات نہیں آگے جو کچھ ہو۔“



”اچھا سیم چلو اب اس کی مشق کرتے ہیں تم یہ سمجھو میں جیک ہوں اور میں

نے تمہیں تمہارت دوستوں کے سامنے احمق بلا یا ہے۔

لیکن شروع کرنے سے پہلے تمہیں self talk سے اپنے اندر ہمت پیدا کرنی ہے

ایک لمبی سانس لو آنکھیں جماؤ اور ”رکو“ کے سگنل

سے اپنی بات شروع کرو۔“

سیم اور اس کی امی نے اپنا گلا ایک گھنٹہ تمام آئیڈیاز کی مشق میں گزارا۔ سیم سیکھ چکا تھا۔ حالانکہ یہ بہت سنجیدہ مشق تھی پھر بھی سیم اور اس کی امی نے کچھ ہنسی مزاق کیا۔ ایک کردار کی ادائیگی کے دوران سیم نے کہا: ”جیک، شاید تمہارا مطلب صرف مزاق کرنا ہے لیکن واقعی میں نے اسے مزاق نہیں سمجھا۔ میرے خیال میں تم میرا نام بگاڑنا چاہتے ہو اور تم ایسا کرو گے تب میں بھی اس سے نکلنے کا کوئی طریقہ نکال لوں گا۔“

اس کی امی ہنسی اور کہا، میں جانتی ہوں۔

لیکن اگر تم نے اسے ڈرایا تو تم بھی وہی کرو گے جیسا وہ کرتا ہے تم جانتے ہو۔ جیک شاید کسی اور ایسے شخص سے نہیں ملا جو تمہاری طرح اپنی بات کہہ سکتا ہو۔ اور میں یہ شرط لگاتی ہوں کہ تم کسی نہ کسی طرح اپنی بات اس پر واضح کر دو گے۔ اور یہ طریقہ ہو گا اپنی بات منوانے نہ کہ غصہ ہونے کا۔ تم بہت مطبوظ اور اسمارٹ لگ رہے ہو۔“

”وثوق سے بات کہنا“، اس کا کیا مطلب ہے امی سیم نے پوچھا۔ ”باوثوق ہونے کا مطلب ہے کہ، جو کچھ تم سوچتے ہو یا چاہتے ہو اس کو اعتماد کے ساتھ کہنا“ سیم کی امی نے جواب دیا۔

”اور میں جانتی ہوں سیم تم ایسا کر سکتے ہو۔“

دوپہر کے کھانے کے وقت تک تو سیم کو یہ سوچ کر بہت اچھا لگ رہا تھا کہ وہ آج دوپہر کو اسکول جانا چاہتا تھا۔

اس سے پہلے کہ سیم اسکول روانہ ہو اس کی امی نے اس سے کہا: ”سیم تم کو ہرگز یہ حق نہیں کہ تم کسی کا دل دکھاؤ اگر جیک جو کچھ تمہارے ساتھ کر رہا ہے ایسا کرنا نہ چھوڑے تو میں چاہتی ہوں کہ تم یہ بات آکر مجھے بتاؤ تا کہ ہم اس بارے میں تمہارے ٹیچر سے بات کر سکیں۔ کبھی کبھار بڑوں کو بھی دوسروں کی مدد کی ضرورت پڑ جاتی ہے جیسے کہ پولیس۔ جب لوگ دوسروں کو نقصان پہنچانا نہیں چھوڑتے۔ چاہے کتنے ہی اچھے انداز میں تم اپنا پیغام جیک کو دو مگر اس کی کوئی گارنٹی نہیں کہ وہ بدل جائے گا۔ چاہے وہ نہیں سمجھتا لیکن تم ضرور خوشی محسوس کر سکتے ہو اپنی بات وثوق اور منظبوطی سے کہنے کی۔“

دوپہر کھانے کے بعد سیم اسکول گیا اور ایک نئے اعتماد کے ساتھ اپنی کلاس میں داخل ہوا۔ دراصل وہ چاہتا تھا کہ جیک اس سے کچھ کہے اور وہ وہی طریقہ کرے جو اس نے اپنی امی سے سیکھا تھا۔ اور یقیناً وہ ناامید نہیں تھا۔



”رکوجیک“ میرے خیال میں تم مجھے مختلف ناموں سے چڑاتے ہی رہو گے اور یہی تم کرنا چاہتے ہو لیکن اگر تم ایسا کرنے سے باز رہو تو ہم دونوں میں نارمل بات چیت ہو سکتی ہے اگر تم مجھ سے اچھا سلوک کرو گے تو میں تم سے بات کروں گا ورنہ میں جا رہا ہوں۔

جیک کو وہیں دالان میں اکیلا چھوڑ دیا اور اس کے پاس کہنے کو کچھ نہیں تھا۔ سیم کے کچھ دوست خوش ہوئے اور اس کی پیٹھ تھپتھپائی سیم کو محسوس ہو گیا کہ جیک سے تنگ ہونے والا وہ اکیلا نہیں تھا۔

سیم شام کو گھر گیا اور اپنی امی سے جو کچھ اسکے ساتھ ہوا تھا کہہ دیا۔ ”مجھے تم پر فخر ہے سیم اور میں جانتی ہوں تمہیں اس میں دشواری ہوئی ہوگی لیکن آئندہ تمہیں یہ سب آسان لگے گا اور جیک کے پاس مزید کچھ تمہیں کہنے کے لئے نہیں ہوگا۔“

سیم رات کو سوتے ہوئے یہ سوچ کر خوش ہو رہا تھا کہ وہ جیک کے سامنے اٹھ کھڑا ہوا اور سب کچھ کہہ دیا حالانکہ اسے شبہ تھا کہ جیک اسے اکیلا چھوڑ کر چلا جائے گا۔ وہ یہ سوچتے ہوئے مسکرا دیا کہ آئندہ اسے کیا کہنا ہے۔



سیم اٹھ کھڑا ہوا : بالغ کو چیز کے لئے خیالات

سب سے پہلے تمام نوجوان لوگوں کو سماجی مسائل حل کرنے میں مدد کرنے کی خواہش کے لئے آپ کا شکریہ بہت سے لوگوں کے لئے اس مہارت کو سیکھنے کا مقصد تھا کہ دوسروں کے ساتھ براہ راست ہدایت کے بغیر بھی ہم ان کا ساتھ حاصل کریں۔ یہ تو ہم خوش قسمت تھے کہ بالغ افراد نے ہمارے لئے سماجی مہارت کی ماڈلنگ کی تھی ہماری زندگی میں چاہے براہ راست سیکھایا گیا یا نہیں۔ جبکہ ہم نے جو کچھ سیکھا اس کے لئے ہم ان کے شکر گزار ہیں ہمارے سیکھنے میں بہت سی خامیاں رہ گئی تھیں۔ ہم نے شاید سننے کی مہارت سیکھ لی تھی مگر ہم مذاکرات کی مہارت سے محروم تھے۔ یا شاید ہم نے لوگوں کے چہروں کے اثرات کو پڑھنا سیکھا مگر زبانی بہمردی سے ان کا اظہار کرنا کبھی نہیں سیکھا۔

سیم سیریز کی کہانیاں ڈیزائن کی گئی ہیں تاکہ والدین اور اساتذہ اپنے بچوں کو بڑھانے کے لئے اگر سماجی مشکلات ہو تو ان کو ہتھیار کے طور پر استعمال کر سکیں۔ شاید ہماری اس تعلیم سے ہمارے بچوں کو مشکل طریقے سے نہیں سیکھانا پڑے گا۔ سب سے زیادہ تر بالغ افراد اس پر متفق ہونگے ادعا یہ سب سے مشکل ترین مہارت ہے۔

سیم اٹھ کھڑا ہوا میں اس کی والدہ ادعا یہت کی وضاحت کچھ یوں کرتی ہے۔ ”آپ جو کچھ سوچتے ہیں یا چاہتے ہیں اس کو مکمل اعتماد کے ساتھ کہنا“ اگر آپ بالغ سے پوچھتے ہیں وہ ادعا یہت کی یوں وضاحت کریں گے کہ passivity (آپ کی طرف سے کبھی بھی نہ نولنا) اور aggressiveness (غصہ کے درمیان ایک ایسا رابطہ)۔

ہمیشہ جو کچھ آپ چاہتے ہو اس کا مطالبہ کرنا (دوسروں کے احساسات اور ضروریات کو قطع نظر رکھتے ہوئے)۔

افسوس کے ساتھ، دوسروں کو حقیر سمجھنا، مذاق اڑانا، بے معنی جملے کسنا، تنگ کرنا، زبانی گالی گلوچ کا استعمال، جوابی حملہ یا جارحیت کے بغیر ان سے نمٹنا ایک کام ہے جو آج ہمارے بچوں کے لئے سیکھنا سب سے اہم کام ہے۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کہانی آپ کو آپ کے بچوں کا وقارنا زیا حالات میں برقرار رکھنے میں اور زبانی حکمت عملی سیکھنے میں آپ کی مدد کرے گی۔

سیم اور گڈول سینڈوچ میں سیم نے لکاس (ایسا دوست جس نے حادثاتی طور پر سیم کے جذبات کو ٹھیس پہنچائی تھی) سے اپنی بات موٹو انداز میں کہنے کا طریقہ سیکھا۔ سیم اٹھ کھڑا ہوا میں سیم نے سیکھا کہ کس طرح اپنی بات جیک (ایک ایسا لڑکا جس کو سیم نے اپنے دوست کے طور پر انتخاب نہیں کیا تھا) سے منواتا ہے۔

کس طرح مدد کی جائے:

مہارت کی جن اقسام کے بارے میں ہم بات کر رہے ہیں جسے ہم ”قدرتی زبان“ کہتے ہیں، میں شامل نہیں ہیں۔ کیونکہ لوگ عموماً اس انداز میں بات نہیں کرتے لہذا بچوں کو اس کی مشق کے ساتھ کوچز کی بھی ضرورت پڑھے گی تاکہ ہم انداز موخر طریقے سے اپنا کام کرے اور آپ کے بچوں کو ایک وقت میں ایک طریقہ زیادہ کارآمد رہے گا۔

پہلی مہارت: گالی کی شناخت

جتنا آسان یہ باغوں کو لگتا ہے کبھی کبھار بچوں کے لئے گالی گلوچ یا دوستانہ چھیڑ چھاڑ میں فرق کو پہچاننا مشکل ہوتا ہے۔ کچھ ایسے سوالات جو شاید ان سے پوچھے جاتے ہیں شامل ہیں

☆ کیا یہ شخص اکثر و بیشتر تمہارے جذبات / احساسات کو ٹھیس پہنچاتا ہے؟

☆ کیا تمہارا اس شخص کے ساتھ اچھا وقت بھی اتنا ہی گزرا ہے جتنا کہ بروقت؟

☆ کیا یہ شخص عموماً تمہارے ساتھ اچھا ہے، لیکن اُس نے اس بار غلطی کی؟

- ☆ تمہیں دکھ کر پہنچا کر کیا شخص خوش ہوتا ہے؟
- ☆ اگر تم کسی کو رکنے کا کہو تو کیا وہ رکتا یا رکتی ہے؟
- ☆ کیا اس کے ساتھ رہنے سے تمہیں اپنا آپ بڑا لگتا ہے؟

دوسری مہارت: اپنی بات منوانے کی تیاری کرنا

کچھ مشکل بات چیت کرنے کے رہبر سل کی ضرورت ہوتی ہے اور کچھ واقعی اتنی مشکل ہوتی ہیں کہ اُسے کہنے سے پہلے ہمیں اس کی نفسیات جاننی پڑتی ہے۔ اس اسٹوری میں سیم کی والدہ اسے ”خود سے بات“ کرنے کا طریقہ بتاتی ہیں۔ اور یہ مہارت سیکھنا واقعی نایاب ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ مختصر، براہ راست اور سوچ سمجھ کر بات کرنے کا طریقہ استعمال کرنا آپ کو اپنی ذات میں باہمت کرتا ہے اور اپنے آپ سے پہلے ہی کہہ دینا آپ کو دوسروں کی نظر میں لائق، نایاب اور مقابل بناتا ہے۔

☆ میں یہ کر سکتا ہوں۔

☆ یہ میرا حق ہے کہ میرے ساتھ اچھا سلوک کیا جائے۔

☆ میں بہت مضبوط اور پُر اعتماد ہوں۔

☆ میری بات منوانا میرا حق ہے۔

آپ نے یہ بات نوٹ کی ہوگی کہ تمام جملے مثبت ہیں اور براہ راست کسی دوسرے شخص کے کردار کی طرف اشارہ نہیں ہے۔ سیم کی امی نے اسے اس طرح کہنے کی تربیت نہیں دی کہ ”جیک تو احمق ہے اور میں اسے سیدھا کر دوں گی۔“ اپنے آپ کے لئے اپنی بات کہنا ہی ہماری طاقت ہے۔ دوسرے شخص کی کمزوری ہرگز نہیں ہے۔

- ☆ تمہیں دکھ کر پہنچا کر کیا شخص خوش ہوتا ہے؟
- ☆ اگر تم کسی کو روکنے کا کہو تو کیا وہ رکتا یا رکتی ہے؟
- ☆ کیا اس کے ساتھ رہنے سے تمہیں اپنا آپ بڑا لگتا ہے؟

تیسری مہارت: منفی عکس کی مداخلت کرنا

اس سے پہلے کہ سیم اپنی بات کہے اسے ایسا کرنے کے لئے زبانی مہارت کی ضرورت ہے۔ سیم کی امی اسے غیر زبانی طریقہ کار کی حکمت عملی سکھاتے ہوئے اسے ہاتھ اوپر کر کے "stop" کی پوزیشن (ہاتھ اوپر کرنا، اپنی ہتھیلی کا رخ دوسرے کی طرف کرنا) میں اس اشارے کو عالمی طور پر علامت کے طور پر پہچانا جاتا ہے کسی بھی شخص کوئی بھی کام سے روکنے کے لئے جتنی کہ اگر سامنے والا شخص اس اشارے کو اگر کوئی اہمیت نہیں دیتا تو ہاتھ اٹھانے والا شخص اپنے "ہدف" کو درازا کرنے سے بچ جاتا ہے۔ الفاظ "Hold it" کا اضافہ کرتے ہوئے سیم طاقتور انداز میں اپنی زبانی اور جسمانی توانائیاں بروئے کار لاتا ہے۔

چوتھی مہارت: ملا اور کو اپنی بات سنانا

یہ مرحلہ مشکل ہے حتیٰ کہ بالغ لوگوں کے لئے بھی۔ جب ہمارے ساتھ برابر تاؤ کیا جا رہا ہو تو قدرتی طور پر (۱) ہم اس حملے کا جواب دیتے ہوئے سامنے والے شخص پر یہ ظاہر کرتے ہیں کہ وہ کس قدر غلط ہے یا (۲) بغیر کچھ کہے ہم وہاں سے چلے جاتے ہیں اور ان دونوں مزکورہ حکمت عملی پر عمل کرتے ہوئے ہم مسئلے کے نتیجے تک پہنچ پائے۔

بدماغ انسان کو اپنی بات سنانے کا مطلب ہے کہ کچھ خلاف توقع ہو جائے۔ یعنی حملہ آور کو اپنا چہرہ بچانے کے لئے ایک موقع دینا ایسا کرنے کے لئے اسپیکر کہتا ہے کہ حملہ آور کو کچھ ایسا کہنا جس سے وہ وہاں سے چلا جائے، جیسا کہ

☆ شاید تم مذاق کر رہے ہو۔

☆ شاید تم یہ نہیں سوچتے کہ بہت بڑی بات ہے۔

☆ شاید تمہارے لئے آج کا دن بہت بڑا ہے۔

پانچویں مہارت: اپنا نقطہ نظر بیان کرنا

آپ اپنے بچے کو مندرجہ بالا جملوں کو اس طرح ختم کرنے دیں جس سے اس کے اپنے تاثرات کا اظہار ہو جیسے

☆ شاید تم مذاق کر رہے ہو لیکن میرے خیال میں یہ مذاق نہیں ہے۔

☆ شاید تم اسے بڑی بات نہیں سمجھتے، مگر میں سمجھتا ہوں۔

☆ شاید آج کا دن تمہارے لئے برا ہے، مگر ہرگز ٹھیک نہیں ہے کہ اس کا غصہ تم مجھ پر اتارو۔

چھٹی مہارت: ایک مثبت ترجیح کا اظہار کریں لیکن باہر نکلنے کے لئے تیار رہیں

کئی مرتبہ وہ بچے جن کو ہدف بنایا جاتا ہے وہ اگر ڈینٹ طریقے سے کسی مسئلے سے اپنے آپ کو باہر نکالتے ہیں

تو اس وقت اپنے آپ کو وہ بہت مضبوط

سمجھتے ہیں جبکہ ہم حملہ آور سے ایسی کوئی توقع نہیں کر سکتے کہ وہ ہم سے معافی مانگے تم یقیناً اپنی منفی سوچ کو محدود کرتے ہوئے اپنی بڑائی دکھاتے ہوئے وہاں سے جاسکتے ہو۔

☆ اگر تم نارمل بات چیت کرنا چاہتے ہو تو ٹھیک ہے ورنہ ہماری بات یہاں ختم سمجھو۔

☆ کیا کوئی ایسی بات ہے جس پر ہمیں بات کرنے کی ضرورت ہے اور جس کی وجہ سے تمہیں غصہ آ رہا ہے۔ اگر تم بغیر بے عزتی کئے اس پر بات کر سکتے ہو

تو میں تمہاری بات ضرور سنوں گا ورنہ میں یہاں سے جا رہا ہوں۔

☆ میں تمہاری بے عزتی نہیں کر رہا ہوں اور میں نہیں چاہتا کہ تم میری بے عزتی کرو۔ بات کو ختم کرو ورنہ میں جا رہا ہوں۔

☆ میں تمہیں ذلیل کرنے کا کوئی کھیل نہیں کھیل رہا ہوں۔ کیا ہم کچھ بات کر سکتے ہیں یا ہم اپنی بات یہیں ختم کریں۔

ساتویں مہارت: مدد لو اگر ضروری ہو

کسی کو یہ حق نہیں کہ وہ کسی کی بے عزتی کرے۔ ہم اپنے بچوں کو حتیٰ کہ نابالغ بچوں کو بھی سکھا سکتے ہیں کہ انہیں کبھی کبھار مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ جب لوگ آپ کو تکلیف پہنچا رہے ہیں اپنے انتہائی برے رویے سے اس صورت میں ہمیں بچوں کو بتانا چاہیے کہ کس طرح مثبت انداز میں اپنی بات منوائیں اور اپنے بڑوں سے اس طرح مدد حاصل کریں کہ جس پر عمل کر کے انہیں فائدہ ہو۔

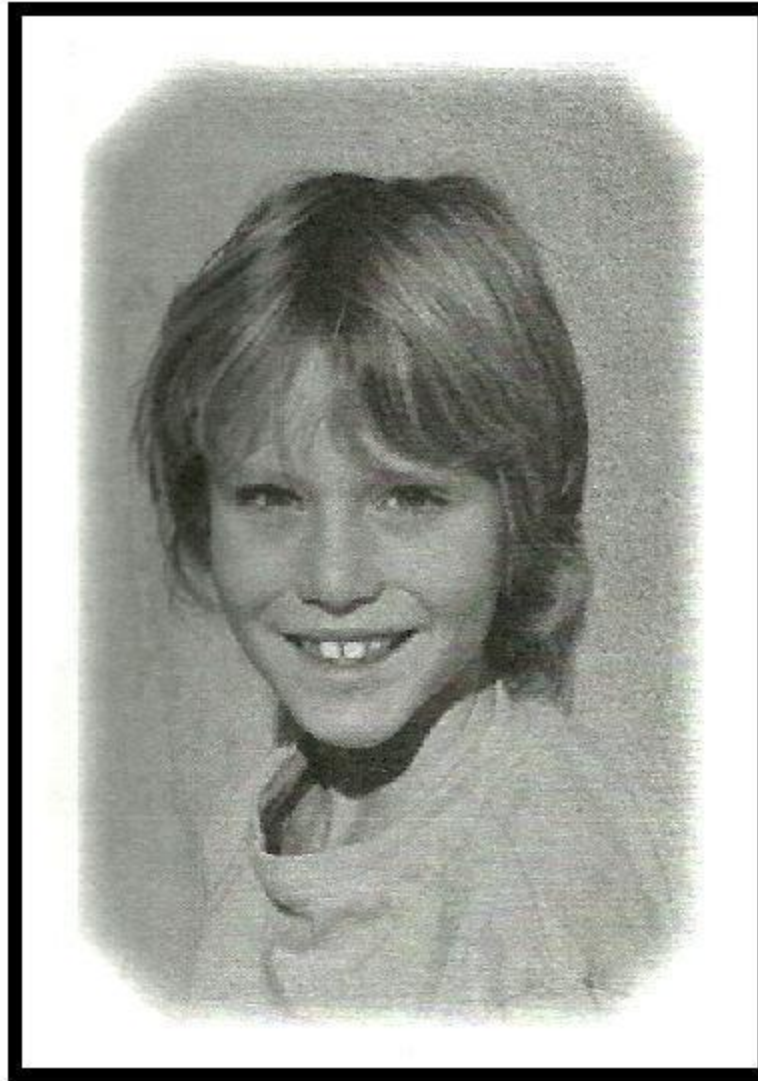
☆ مس جوڑ، میں نے جو سے بات کرنے کی کوشش کی مگر وہ اب بھی مجھے پریشان کر رہا ہے۔ میں بکو اس نہیں کر رہا ہوں، مجھے آپ کی مدد چاہیے۔
☆ مسٹر اسمتھ، میں نے جمال کو روکنے کی ساری کوشش کر لی ہیں کہ وہ مجھے پریشان کرنا چھوڑ دے۔ میں اور کیا کروں، میں نہیں جانتا اور میں دوبارہ اس پر غصہ ہونا بھی نہیں چاہتا۔ کیا آپ اس صورتحال سے نکلنے کے لئے میری مدد کر سکتے ہیں؟

مشق، مشق، مشق!

اس بات پر کافی زور نہیں دیا جاسکتا ہے کہ اس مہارت کی بار بار مشق کرائی جائے اس سے پہلے کہ وہ آسانی سے اپنی بات کا اظہار کر سکیں۔ ایک طریقہ ہے، یہ ایک غیر ملکی زبان کی طرح ہے کہ شروع میں بولنا آپ کے بچے کو کچھ عجیب لگے گا لیکن جیسے زبان میں روانی آئے گی وہ بلند آواز میں دعوے کے ساتھ اس زبان میں بات کرے گا۔

اپنی بات و شوق سے کہنے سے ہمیشہ ہمارے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہونگے۔ افسوس، دوسرے لوگ ہمیشہ اپنا رویہ تبدیل نہیں کریں گے۔ اپنی بات منوانا حقیقت میں سامنے والے کے احساسات کی قدر کرنا ہے یا اپنی سچائی اور ترجیحات کو نہایت تہذیب سے کہنا تاکہ دوسرے شخص کو یہ نہ لگے کہ اپنی بات منوانے کے لئے آپ اس پر زور ڈال رہے ہیں۔ ہم اپنے بچوں کو اپنی بات اچھے طریقے سے کہنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ اس بات کے قطع نظر کہ تنگ کرنے والا شخص کس طرح کہتا ہے یا کرتا ہے۔

محافظ اور باخبر ہونے کے لئے آپ کا بہت بہت شکریہ!



پس فل اسکولز انٹرنیشنل کے بارے میں:



**Peaceful Schools
International**

پس 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 تاکہ وہ اس بات کا یقین کر لیں کہ اسکول میں پر 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 کر لیتا ہے۔

PSI دنیا بھر میں "پرامن اسکول" کا دن مناتی ہے۔

مزید معلومات کے لئے دیکھیں۔

<http://www.peacefulschoolsinternational.org>

PSI کی جانب سے وسائل:

امن کلاس روم میں: ہٹی وین گرپ (ایڈیز)

تخلی سرگرمیوں کا ایک دلچسپ مجموعہ کلاس روم میں امن کو فروغ دینے کے لئے اس کا استعمال کرنا ایک بہت ہی کارآمد ذریعہ۔

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

کینڈا بھر کے 120 اسکولوں سے خیالات اور انداز فکر کے استراک 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: ہٹی 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: ہٹی 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 ٹاپ موضوعات شامل ہیں۔

پُر امن 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 ٹیری میلکنس اور پیشکش کینیڈا نیشنل فلم بورڈ کی تھی، شامل ہیں۔ Waging peace میں جو نیر 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۔ (فرنج اور انگلش زبانوں میں دستیاب ہے)

ان تمام لوگوں کے لئے جو جانتے ہیں کہ
وہ طریقہ جس سے ہم ایک دوسرے سے سلوک کرتے
اتنا ہی معنی رکھتا ہے جتنا کہ مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کرنا۔