# ۴ میں اور ذرائعِ ابلاغ - ۲

”زندگی جینے کے لیے ہوتی ہے، لوگوں کو دِکھانے کے لیے نہیں۔“

**مقاصد:**

۱۔ طلبہ کا سوشل میڈیا کا مفہوم اپنے الفاظ میں بیان کر پانا۔
۲۔ سوشل میڈیا کے اثرات اپنے الفاظ میں بیان کر پانا۔
۳۔ سوشل میڈیا کے خود اپنی زندگی پر ہونے والے اثرات کی شناخت کرنا۔
۴۔ عورتوں کی ہونے والی اہانت اور اس کا تدارک اپنے الفاظ میں بیان کرنا۔
۵۔ خود کے ساتھ یا دوسروں کے ساتھ ہونے والی ہراسانی سے بچاؤ کے لیے مدد حاصل کرنے کے متبادلات سمجھنا۔
۶۔ مخالف جنس کے فرد کے بارے میں خود اپنے برتاؤ کا تجزیہ کرنا اور اس میں تبدیلی لانے کے لیے منصوبہ بنانا۔
۷۔ اِس نتیجے پر پہنچنا کہ صحت مند، نشے سے پاک، تعلیم پر توجہ مرکوز کرنے والے طلبہ کی ترقی کے امکانات نشہ یا منشیات کا شکار ہونے والے شخص کی بہ نسبت بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

ہم نے دیکھا ہے کہ چند اشتہارات، فلموں اور سیریلوں میں دِکھائے جانے والے کچھ واقعات کی وجہ سے اکثر ہمارے دلوں میں عورتوں سے متعلق توہین آمیز اور ان کے ادھورے پن کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اسی کے کچھ مختلف پہلوؤں کے بارے ہم سمجھیں گے۔

### تلاش کرکے دیکھیے۔

خوردنی تیل، مسالے، کپڑے دھونے کے صابن کے ایسے اشتہار جن میں مرد کھانا پکاتے ہیں یا کپڑے دھوتے ہیں۔

- ایسی فلم جس میں اداکارہ ہیرو کی جان بچاتی ہے یا ہیرو کو شکست دیتی ہے۔
- بچوں کی پرورش کے ایسے اشتہارات جن میں مرد ذمے داری اُٹھاتے ہیں۔
- ایسی فلم جس میں ہیروئین کی عمر زیادہ اور ہیرو کی عمر کم ہوتی ہے۔
- ایسا اشتہار جس میں عورتیں کار، موٹر سائیکل چلا رہی ہوں۔

- ایسے اشتہار جن میں کچھ تیز رفتار، جرأت مند، دلوں کی دھڑکن روک دینے والے کام عورت کرتی ہو۔

طلبہ کو ایسے اشتہارات تلاش کرنے کے لیے ایک ہفتے کا وقت دیں۔
ان سے دریافت کریں کہ ہر گروہ کو کتنے اشتہار یا فلمیں دستیاب ہوئیں؟
انھیں تلاش کرنا آسان تھا یا مشکل؟ کیوں؟ اس سے ان کو کیا سمجھ میں آیا؟
کار، موٹر سائیکل چلانا، تیز رفتاری، بہادری کے کرتب دکھانا کیا یہ سب کام عورتیں نہیں کرسکتیں؟
کھانا پکانا، بچوں کو سنبھالنا، کپڑے دھونا کیا یہ صرف عورتوں کے ہی کام ہیں؟

## ذیل میں درج باتوں میں کون سا پیغام دیا جاتا ہے؟

۱۔ کوئی ہیرو کسی ہیروئین کا تعاقب کرتا ہے، اس کو ہراساں کرتا ہے لیکن اس کو سزا نہیں ہوتی ہے۔

۲۔ ہیروئین کس کی؟ اس کے بارے میں ہیرو اور ویلن آپس میں جھگڑا کرتے ہیں۔

طلبہ کو غور و خوض کرنے میں مدد کریں۔
**عورتوں کی شبیہ**
**حقیقی زندگی میں ایسا نہیں ہوتا، یہ احساس طلبہ میں پیدا کرنے کی کوشش کیجیے۔**
کیا ایسے مزید جملے، مواقع طلبہ کو معلوم ہیں، ان سے دریافت کریں۔

## عورتوں سے چھیڑ چھاڑ (Eve teasing) :

لڑکیوں کو چڑانا، چھیڑ چھاڑ کرنا، عوامی مقامات پر لڑکیوں کو ہراساں کرنا، جان بوجھ کر پریشان کرنا وغیرہ کو 'اِیو ٹیزنگ' کہتے ہیں۔ کچھ لوگ راستے پر، ہجوم میں اس طرح پریشان کرنے والا برتاؤ کرتے ہیں۔ فحش شعر بازی کرنا، مس کرنا، فقرے کسنا (پھبتی کسنا) زبردستی کرنا، نازیبا اشارے بازی کرنا، جذبات کو تحریک یا اُکسانے والی غلط حرکتیں کرنا، یہ تمام اس میں شامل ہیں۔

## عمل کیجیے۔

۶-۵ لڑکیوں کا اور ۶-۵ لڑکوں کے گروہ بنائیے۔ ایسے دو الگ الگ گروہ بنائیے۔ عوامی مقامات پر چھیڑ چھاڑ کرنے کے واقعے پر مبنی ایک ایک ڈراما ہر گروہ سے کروائیے۔ ڈراما ختم ہونے کے بعد مل جل کر بات چیت کیجیے۔ لڑکوں کا کردار لڑکیاں ادا کریں اور لڑکیوں کا کردار لڑکے ادا کریں۔

(لڑکی پیدل آ رہی ہے- چار پانچ لڑکوں کی ٹولی بیٹھی ہوئی ہے)

پہلا لڑکا : (سیٹی بجاتا ہے)

(لڑکی گردن جھکائے آگے بڑھ جاتی ہے)

دوسرا لڑکا : ش شش ..ش شش

(وہ اور آگے بڑھ جاتی ہے)

تیسرا لڑکا : (کاغذ کا گچھا بنا کر اس کی طرف پھینکتا ہے)

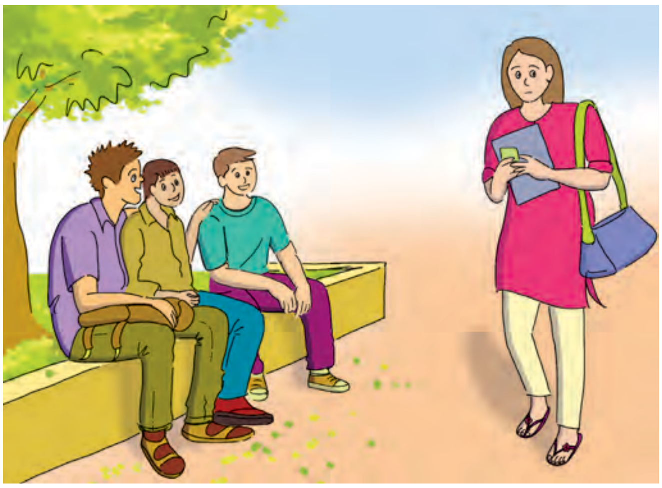
(وہ گھبرا جاتی ہے اور تیز قدموں سے نکل جاتی ہے)

اس کے چلے جانے کے بعد تمام دوست ہنستے ہوئے ایک دوسرے کو تالی دیتے ہیں۔

ڈراما ختم ہونے کے بعد بچوں سے پوچھیں کہ لڑکیوں کی اداکاری کرتے وقت انھیں کیا تجربہ ہوا؟ کیا اُن کو اس تجربے سے دوبارہ گزرنا پسند ہوگا؟ لڑکیوں کی ہونے والی ہراسانی کے بارے میں انھوں نے کیا سمجھا؟ لڑکیوں سے پوچھیں کہ لڑکوں کا رول ادا کرنے کا تجربہ انھیں کیسا لگا؟ کیا انھیں لڑکے کے طور پر زیادہ طاقتور ہونے کا احساس ہوا؟

## ذرا سوچیے۔

اپنی بچی سے بدسلوکی کے خوف سے کئی والدین اسے تعلیم حاصل کرنے کے لیے تنہا باہر نہیں جانے دیتے۔ ملازمت نہیں کرنے دیتے۔ اس ذہنیت اور اس کی وجہ سے پیدا ہونے والے عدم تحفظ کے احساس کی وجہ سے ایسی لڑکیوں سے کتنے مواقع چھن جاتے ہیں۔ ہمیں ہر ایک کے لیے محفوظ ماحول پیدا کرنا چاہیے۔ کیا آپ اس سے متفق ہیں؟ اس کے لیے آپ کیا کریں گے؟



### جماعت کا ماحول

۱۔ کیا آپ کی جماعت کا ماحول مساوات پر مبنی ہے؟

۲۔ جماعت میں بے چینی پیدا کرنے والی چھیڑ خانی اور شعر بازی کس کی طرف سے ہوتی ہے؟

۳۔ کیا ایک دوسرے کی تکلیف سمجھ کر، کسی کو تکلیف نہ ہونے کی احتیاط برتی جاتی ہے؟

۴۔ کیا جماعت کی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے مساوی مواقع سب کو ملتے ہیں؟

۵۔ کیا اسکول میں کسی کے بارے میں قابلِ اعتراض باتیں لکھی جاتی ہیں یا افواہ پھیلائی جاتی ہے؟

مذکورہ بالا سوالوں پر پانچ سے دس منٹ غور وخوض کیجیے۔

### ذمہ دارانہ سماجی برتاؤ

## ۱۔ بدسلوکی اور نامناسب برتاؤ کرنے والوں سے ایک دوسرے کا تحفظ

بدسلوکی اور نامناسب برتاؤ سے ہوشیار رہیے۔کوئی آپ سے بدسلوکی کرنے کی کوشش کرتا ہوتو اس کو پرزور طریقے سے منع کیجیے۔آپ کا جس پر بھروسا ہے انھیں اس کی اطلاع دیجیے۔آپ کی جان پہچان کے لڑکے-لڑکیوں سے کوئی اس طرح کی بدسلوکی کرتا ہوا دِکھائی دے تو اسے روکیے۔ اپنے بھروسے مند بزرگوں کو اس کی اطلاع دیجیے۔زیادتی کرنے والوں یا نامناسب سلوک کرنے والوں کو کبھی برداشت مت کیجیے۔

## ۲۔ آپ کے آس پاس رہنے والے افراد کا احترام

آپ کو کئی افراد پسند کرتے ہوں گے لیکن وہ سب آپ کو پسند ہوں یہ ضروری نہیں ہے۔اسی طرح آپ بھی کئی افراد کو پسند کرتے ہوں گے لیکن وہ سب آپ کو پسند کریں یہ ضروری نہیں ہے۔ یہ بات سمجھ میں آتے ہی ہم ایک دوسرے کی رائے کا احترام کرسکیں گے۔جس طرح آپ کی کچھ پسند- ناپسند ہوتی ہیں اسی طرح ہر شخص کو کچھ باتیں زیادہ پسند ہوتی ہیں اور کچھ پسند نہیں ہوتیں۔

آپ دوسروں کی پسند کا احترام کرنا سیکھیں۔اپنی حد کو پہچان کر برتاؤ کیجیے۔ہجوم کا فائدہ اُٹھا کر دھکم پیل کرنا، ناشائستہ طور پر مس کرنا، سیٹی بجانا، فحش زبان میں خط لکھنا، نازیبا اشارے بازی کرنا، دیوار پر کسی کے بارے میں توہین آمیز جملے لکھنا، اس قسم کے برتاؤ قابلِ مذمت ہیں۔ان سے بچیں۔دوسروں کو بھی ایسا برتاؤ نہ کرنے دیں۔

### ذہن نشین کیجیے۔

ہر جاندار کو زندہ رہنے کے لیے کسی نہ کسی چیز کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً درختوں کو موافق مٹی، پانی اور بعض اوقات کھاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ جانوروں اور انسانوں کی بھی اسی طرح کی ضرورتیں ہوتی ہیں۔لیکن جانور اور انسان میں فرق یہ ہوتا ہے کہ انسان زندگی گزارنے کے لیے ضروری اُمور میں بھی اُصولوں کی پابندی کرتا ہے جیسے کہ پیاس لگنے پر صاف پانی حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے، بھوک لگنے پر خراب غذا نہیں کھاتا، ضرورت پڑنے پر خود پر قابو رکھتا ہے اور صبر سے کام لیتا ہے۔اسی طرح زندہ رہنے کے لیے اپنی ضرورتوں کی تکمیل کے لیے بھی کچھ اصولوں کی پابندی ذمے دار انسان ہونے کی علامت ہے۔

دوسروں کے حقوق/تکلیف کا خیال کیے بغیر اپنی مطلوبہ چیز یا فرد پر قبضہ جمانا۔

اس چیز/فرد کو حاصل کرنے کے لیے کوئی بھی راستہ اختیار کرنا۔

ایسا سمجھنا کہ وہ چیز/فرد مجھے ہی ملے، اس پر میرا ہی حق ہے۔

وہ چیز/فرد زیادہ پسند آنا۔

اس چیز/فرد کے تئیں دلچسپی محسوس ہونا۔

کوئی چیز/فرد پسند آنا۔
مثلاً نشیلی اشیا، لڑکا/لڑکی

دلچسپی اور اس سے پیدا ہونے والی حاصل کرنے کی ضد

ذمے دار فرد ہونے کے ناتے ہونے والی پستی

**درج بالا خاکے کی مدد سے بات چیت کیجیے۔**

### اسے سمجھ لیجیے۔

ہماری مطلوبہ چیز یا فرد کو حاصل کرنے کا میلان اور اس سے پیدا ہونے والی حاصل کرنے کی ضد کے سبب ہم درج بالا زینہ بہ زینہ چڑھتے جاتے ہیں۔ تاہم ایسا کرتے ہوئے ہم ایک ذمے دار فرد کی حیثیت سے زینہ بہ زینہ پستی کی طرف اُترتے جاتے ہیں۔

## ۳۔ مصدقہ معلومات حاصل کیجیے

جسمانیات اور جسمانی سائنس جیسے موضوع کی مدد سے ہم اپنے جسم کے نظام کیسے چلتے ہیں؟ معیاری تغذیہ سے کیا مراد ہے؟ حیاتین کسے کہتے ہیں؟ اس بارے میں معلومات حاصل ہوتی ہے۔ لیکن اس معلومات کے مناسب استعمال کے بغیر ہم تندرست/صحت مند نہیں رہ سکتے۔ مثلاً حیاتین کے بارے میں ہم جانتے ہیں لیکن اس پر مشتمل غذا استعمال نہ کرنے سے اس کا فائدہ ہمارے جسم کو نہیں ہوگا۔ اسی طرح غلط یا ادھوری معلومات حاصل ہو تو ہمیں خوف، بے چینی محسوس ہوسکتی ہے۔ مثلاً جذام کے مریض کے پاس بیٹھنے سے ہمیں بھی جذام ہوسکتا ہے یا کبھی کبھی غلط معلومات سے بے انتہا تجسّس پیدا ہوسکتا ہے اور اسے ختم کرنے کے لیے نتیجے پر غور نہ کرتے ہوئے عمل کرنے کا امکان ہوتا ہے۔ مثلاً فلاں اگر 'الف' دوا کھائے تو دو دن میں اس کا پانچ کلو وزن گھٹ جائے گا۔

آپ کے ساتھ یا آپ کے جان پہچان کے کسی فرد کے ساتھ استحصال، گھریلو ظلم وزیادتی، زبردستی جیسے کچھ سنگین واقعات ہو رہے ہوں تو خاموش نہ بیٹھیں۔ فوراً 1098 نمبر پر فون کریں۔ یہ فون نمبر بچوں اور نوجوانوں کے لیے امدادی مرکز کا ہے۔
مصیبت زدہ خواتین کے لیے امدادی مرکز کا فون نمبر ہے:
**1010 / 1091**

## ۴۔ قانون کا سہارا

طلبہ کی مدد کے لیے انھیں ذمے دار افراد کے فون نمبر دیں۔

کسی الیکٹرانک اور کمپیوٹر کے ذریعے مثلاً موبائل، کمپیوٹر، پین ڈرائیو، کیمرہ وغیرہ کے ذریعے انجام دیے جانے والے جرم کو 'سائبر کرائم' کہتے ہیں۔ کسی فرد یا ادارے کے تعلق سے فحش یا قابلِ اعتراض مواد کی تشہیر کرنا، ذاتی حساس معلومات کی چوری کرنا اور بے جا استعمال کرنا، نامناسب رویہ یا مواد کی تشہیر کرنا یہ تمام امور سائبر قانون کے تحت جرم ہیں اور اس کی پاداش میں آپ کو جیل اور جرمانہ دونوں ہو سکتے ہیں۔

### مناسب/ غیر مناسب

آپ کی رائے میں کیا درج ذیل بالغ طلبہ کا برتاؤ مناسب ہے؟

۱۔ آپ کے دوست کو ایک لڑکی پسند ہے۔ وہ جب اسکول جاتی ہے تب وہ لڑکا اس کا پیچھا کرتا ہے۔ اس نے اس لڑکے کو انکار کر دیا تو اب وہ اس کو بدنام کرنے کی دھمکی دیتا ہے۔

۲۔ آپ کے کچھ دوستوں کو ہجوم میں لڑکیوں کے ساتھ دھکم پیل کرنا، بُری نیت سے مس کرنا پسند ہے۔

۳۔ جماعت میں کسی لڑکے یا لڑکی کے بارے میں بدنام کرنے والی یا انھیں بے عزّت کرنے والی باتیں تختۂ سیاہ پر لکھنا۔

۴۔ دیگر لڑکوں/لڑکیوں کے فوٹو ان کی اجازت کے بغیر (چپکے سے) نکالنا۔

۵۔ اسکول کی چھٹی ہونے کے بعد آپ کے دوست لڑکے-لڑکیوں کے بارے میں فقرہ بازی کرتے ہیں۔

دیے ہوئے بیانات پر گفتگو کریں اور کیا مناسب، کیا غیر مناسب اور کیوں، اس کی طلبہ کو وضاحت کرنے کہیں۔

### ایسے موقع پر آپ کیا کریں گے؟ غور کیجیے۔

- آپ کے دوست یا سہیلی کو اسکول سے گھر جاتے ہوئے کچھ لڑکے چڑاتے ہیں، ہراساں کرتے ہیں۔
- آپ کے دوست/سہیلی نے نہایت اعتماد سے آپ کو بتایا کہ 'وہ' مخصوص آدمی آس پاس ہوتا ہے تو اسے بہت بے چینی ہوتی ہے، خوف آتا ہے۔
- آپ کے دوست کو گٹکا کھانے کی لت لگ گئی ہے۔ وہ گٹکے کا شکار ہو رہا ہے۔
- آپ کا دوست لڑکیوں/عورتوں سے بہت بدتمیزی سے پیش آتا ہے۔ آپ اس کے خیالات اور برتاؤ بدلنا چاہتے ہیں؟

چار یا پانچ بچوں کا گروہ بنائیے۔ بازو دی ہوئی ایک ایک مثال ایک ایک گروہ کو دیں۔ یہ مسئلہ آپ کے دوست کے بارے میں ہو تب آپ اسے کس طرح سمجھائیں گے؟ اس پر دس منٹ گفتگو کیجیے۔ اسے جماعت کے سامنے پیش کش کیجیے اور اپنی بیاض میں لکھیے۔

## سماجی ذرائعِ ابلاغ (سوشل میڈیا)

جن ذرائع کے استعمال سے سماج کے مختلف گروہوں کے لوگ خاص طور پر ایک دوسرے سے میل ملاپ رکھنے، بات چیت کرنے، ایک دوسرے کی زندگی میں پیش آنے والے واقعات، حادثات بتانے کے لیے استعمال کرتے ہیں اسے سوشل میڈیا کہتے ہیں۔ WhatsApp، Facebook، Twitter وغیرہ موجودہ زمانے میں استعمال کیے جانے والے سوشل میڈیا کے اہم ذرائع ہیں۔

## اطلاعات وابلاغ کے ذرائع اور سماجی ابلاغ کے ذرائع میں فرق

ذرائعِ ابلاغ اور WhatsApp، Facebook جیسے سماجی ذرائعِ ابلاغ میں آپ کو کیا فرق محسوس ہوتا ہے؟ ذیل میں آپ کے غور وفکر کے لیے کچھ نکات دیے ہوئے ہیں:

۱۔ مہنگے/سستے

۲۔ کئی لوگوں تک رسائی/نارسائی

۳۔ اُصول، نظم وضبط اور جواب دہی

۴۔ استعمال میں آسان/مشکل

۵۔ مؤثر/غیر مؤثر

## سوشل میڈیا سے ملنے والی معلومات

ذیل میں دیا ہوا پیغام WhatsApp پر بہت گردش کر رہا تھا۔

”UNESCO نے بھارت کے راشٹر گیت کو سب سے بہترین قرار دیا۔“

ممکن ہو تو طلبہ سے اس پیغام کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لیے کہیں۔ ان کے صحیح یا غلط ہونے کی جانچ کرنے کے لیے کہیں۔

۱۔ کیا آپ کے والدین، دوست/سہیلی WhatsApp کی معلومات کی تصدیق کرتے ہیں؟

۲۔ فرض کیجیے کچھ جھوٹی معلومات کی تشہیر کی گئی تو اس کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟ بات چیت کیجیے۔

اسے سمجھ لیجیے۔

### غلط معلومات پھیلانے کے اثرات

سوشل میڈیا پر کسی کا کنٹرول نہ ہونے کی وجہ سے کوئی بھی کچھ بھی معلومات ڈال دے تو اس کے بارے میں کچھ جواب دہی نہیں ہوتی ہے۔ کئی سماج دشمن عناصر اس کا فائدہ اُٹھاتے ہیں۔ مختلف گروہوں کے بارے میں لوگوں میں غلط فہمی پیدا کرنا، اپنی رائے کو حقیقت بول کر پھیلانا جیسے کئی امور یہ لوگ انجام دیتے ہیں۔ ایک ذمے دار شخص کے طور پر ایسا نہ کرنا اور ایسی معلومات آپ تک پہنچے تو اس کی مناسب تحقیق کر کے اس کی صداقت پر یقین آنے کے بعد ہی اس پر بھروسا کر کے اسے آگے بھیجنا یا نہ بھیجنا، اس پر ہمیں پابندی سے عمل کرنا چاہیے۔

کوئی بھی معلومات ملے تو اس کی تصدیق کرنے کا طریقہ -

۱۔ پہلے اس بات کا اطمینان کرنا کہ کیا انٹرنیٹ پر وہ معلومات کہیں دِکھائی دیتی ہے۔

۲۔ وہ معلومات نظر آئے تو تصدیق کرنا کہ وہ کس مصدقہ اخبار یا حکومت کی ویب سائٹ پر ہے۔

۳۔ کیا معلومات دینے والا شخص مصدقہ ہے؟ اس کے پاس اس سے متعلق کچھ اعداد و شمار ہیں یا صرف اپنی ذاتی رائے کا اظہار کر رہا ہے؟ اس کی تصدیق کرنے کے بعد ہی اس پر یقین کریں۔

### ہم پر ہونے والے اثرات

آپ کو Facebook، Twitter یا WhatsApp کے بارے میں کیا معلوم ہے؟

روزانہ کتنا وقت آپ ان سب کے استعمال میں گزارتے ہیں؟

کیا آپ پسند کریں گے کہ آپ کو سوشل میڈیا کے یہ تمام ذرائع استعمال کرنے کے لیے مزید وقت مل جائے؟ کیوں؟

طلبہ کے گروہ بنا کر انھیں گفتگو کرنے کے لیے ۱۰ منٹ دیں۔ ہر گروہ اپنی دلیل پیش کرے۔ طلبہ اپنی بیاض میں دلائل لکھ لیں۔

### یہ احساس ہونا کہ آپ کی بات سنی جاتی ہے

سوشل میڈیا میں آپ کے کسی بھی اظہارِ رائے کو ردِّ عمل ملتا ہے۔ اس کی وجہ سے آپ اس بھرم میں رہتے ہیں کہ آپ کے ذریعے ظاہر کیے گئے ہر خیال کو لوگ توجہ سے سنتے اور سمجھتے ہیں۔ جبکہ حقیقت میں ایسی بات نہیں ہے کہ ہمارے ہر اظہارِ رائے یا ہمارے ہر عمل، ہر نظریے پر توجہ دی جاتی ہو۔

## حقیقی زندگی اور آن لائن زندگی

سوشل میڈیا پر ہر شخص اپنی زندگی میں پیش آنے والی اچھی باتیں ہی لوگوں تک پہنچانے کی کوشش کرتا رہتا ہے۔ تاہم حقیقی زندگی میں سکھ دکھ دونوں ہوتے ہیں۔ دوسروں کے ارسال کردہ معلومات کو دیکھ کر یہ احساس ہوتا ہے کہ دوسرے سب لوگ خوش ہیں اور میری زندگی میں ایسا کچھ نہیں ہو رہا ہے۔ اس سوچ کی وجہ سے ممکن ہے کہ کئی لوگ نااُمیدی کا شکار ہو جائیں۔

## تکمیلِ ذات کا فریب

سوشل میڈیا کے ذریعے یہ فہم پیدا ہوتی ہے کہ ہماری شخصیت، ہماری زندگی، ہمارے رشتے ناتے یہ تمام ہمیشہ سب سے بہتر، بے عیب، مکمل و جامع، مثالی ہونے ہی چاہئیں ورنہ معاشرے میں وہ غیر مؤثر ہیں۔ اس کی وجہ سے چھوٹی باتیں بڑی کر کے دِکھانے، غیر موجود باتوں کو مجازی طور پر تخلیق کرنا جبکہ انفرادی زندگی ویسی نہ ہونے کے سبب احساسِ کمتری پیدا ہونا جیسے کئی واقعات نظر آتے ہیں۔ دراصل ہماری شخصیت، ہماری زندگی، ہمارے رشتے ناتے نامکمل ہوتے ہیں۔ انھیں بہترین بنانے کے لیے کوشش کرنا پڑتی ہے۔

## حالات کا ادراک ہونا

کسی حالت سے متعلق واقفیت پیدا ہونے کے لیے کئی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً لفظ، جسمانی حرکات، حرکات وسکنات، بولنے کا طریقہ وغیرہ۔ ایک تحقیق کے مطابق صرف ۷ فیصد مکالمے الفاظ میں ادا ہوتے ہیں۔ باقی ۹۳ فیصد مکالمے جسمانی حرکات، حرکات وسکنات اور ہمارے لہجے سے ادا ہوتے ہیں۔ حالات کا ادراک ہوئے بغیر ہمیں معاشرے میں گزران کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس کے لیے درکار ذہنی روابط براہِ راست تجربے سے ہی جڑتے ہیں۔ اس کا مطلب سوشل میڈیا جیسی مجازی دنیا میں ہمارا جتنا وقت خرچ ہوگا اتنا اصل تجربے کا موقع کم ہوتا جائے گا اور زندگی گزارنے کے لیے زندگی کی مہارتیں فروغ نہیں پائیں گی۔

## تحریر کو معنویت کا جامہ پہنانا

### تھوڑی سی تفریح

چارٹ کاغذ سے ٦ - ۵ چٹھیاں بنائیے۔ ہر ایک کے سامنے کے حصے پر 'لائک' کا نشان بنائیے اور پشت پر کسی ایک بات کے متعلق ردّعمل (کمینٹ) دینے والا کوئی جملہ لکھیے۔ آپ اپنے طور پر بھی جملے لکھ سکتے ہیں۔

ایک طالب علم کو سامنے بٹھائیں۔ اس کو صرف 'لائک' کا حصہ دِکھائی دے لیکن دوسروں کو دوسری جانب نظر آئے، اس طرح چٹھیوں کی ترتیب لگائیں۔ اب اس طالب علم سے کوئی بھی ایک عمل مثلاً گیت گانا، لطیفہ کہنا وغیرہ کروائیں۔ دیگر طلبہ میں سے کوئی بھی اس میں سے ایک چٹھی اُٹھا کر 'لائک' کا حصہ اس طالب علم کو دِکھائے۔ وہ طالب علم اس 'لائک' کا کیا مطلب ہے، اس پر غور کر کے دوسروں کو بتائے۔

۱۔ اچھا ہے۔

۲۔ ٹھیک ٹھاک ہے لیکن کچھ خاص نہیں ہے۔

۳۔ ٹھیک ہے۔ کچھ غلط نہیں ہے۔

۴۔ ٹھیک ہے۔ مجھے پسند ہے۔

۵۔ ٹھیک ہے۔ مجھے زیادہ کی توقع تھی لیکن اب کیا کریں؟

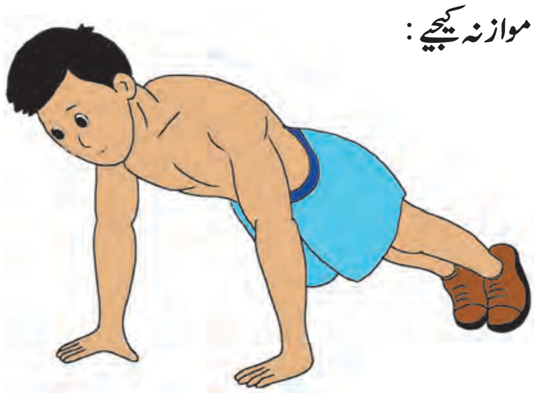
۶۔ بہترین ہے۔

**اسے سمجھ لیجیے۔**

ایک 'لائک' کے نشان کے اتنے مختلف معانی نکلتے ہیں، پھر اگر سوشل میڈیا ہی ہمارے اظہار اور دوسروں کے متعلق رائے دینے کا اہم وسیلہ بن جائے اور اس کی وجہ سے لوگوں سے اپنا انفرادی مکالمہ کم ہو جائے تو ہمیں لوگوں سے متعلق اور لوگوں کو ہم سے متعلق کئی غلط فہمیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ اسے ہمیشہ ذہن نشین رکھنا چاہیے۔

## تنہائی

**موازنہ کیجیے :**



| | |
|---|---|
| ۱۔ 'الف' پابندی سے ورزش کرتا ہے اور کھیلنے کے لیے جاتا ہے۔ | ۱۔ 'ب' رات میں دیر تک موبائل پر گیم کھیلتا ہے۔ اس کی وجہ سے جلدی نہیں اُٹھتا۔ ورزش نہیں کرتا۔ سائیکل پر جاتے وقت یا بس سے جاتے وقت بھی گانا سنتا ہے، موبائل سے کھیلتا ہوا جاتا ہے۔ |

| | |
|---|---|
| ۲۔ اسکول میں اپنے دوستوں سے بات چیت کرتا ہے، وقفے میں سب اکٹھا بیٹھ کر کھانا کھاتے ہیں، گپ شپ کرتے ہیں۔ | ۲۔ درمیانی وقفے میں 'ب' اور اس کے سب دوست کھانے کے دوران اپنے اپنے موبائل میں مگن رہتے ہیں۔ |
| ۳۔ شام کے وقت گھر والوں سے، پڑوسیوں سے گپ شپ کرتا ہے۔ | ۳۔ رات کو سب لوگوں کے ساتھ نہیں کھاتا ہے۔ اپنے طور پر اکیلا ٹی وی دیکھتا ہے یا انٹرنیٹ دیکھتے ہوئے کھانا کھاتا ہے۔ |
| ۴۔ 'الف' سوشل میڈیا کا محدود پیمانے پر استعمال کرتا ہے لیکن اسے اس کے اطراف کے کئی لوگ پہچانتے ہیں۔ | ۴۔ 'ب' کے فیس بک پر ۱۵۰۰ فرینڈس ہیں۔ |

**آپ کی رائے میں کون زیادہ تنہا ہے؟**

**اسے سمجھ لیجیے۔**

ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ سوشل میڈیا کی وجہ سے ہم زیادہ لوگوں سے جڑ گئے ہیں۔ ہمارے زیادہ دوست ہیں تاہم یہ میل ملاپ بہت ہی سطحی ہوتا ہے۔ اس میں بامعنی دوستی کا امکان بہت ہی کم ہوتا ہے۔ جتنا وقت ہم آن لائن گزارتے ہیں اتنا وقت آمنے سامنے بات چیت کرنے میں کم گزارتے ہیں اور جس کی وجہ سے ہمارے دل میں دل کی بات سانجھا کرنے جیسی پکی دوستی پیدا نہیں ہوتی۔

## کون زیادہ ترقی کرے گا؟

پانچ گڑیاں بنائیے/ لائیے۔ ہر ایک کو ذیل میں سے کوئی ایک فرد تصوّر کیجیے۔

۱۔ نشے باز نوجوان۔
۲۔ استحصال کا شکار ہونے کی وجہ سے نا اُمید ہو کر اسکول چھوڑ دینے والا فرد۔
۳۔ اشتہار اور ذرائع ابلاغ کے اثرات کی وجہ سے تعلیم میں دلچسپی نہ رکھنے والا فرد۔
۴۔ سوشل میڈیا کی وجہ سے غلط معلومات کے زیر اثر فرقہ وارانہ فساد میں شامل ہونے والا فرد۔
۵۔ صحت مند، اسکول میں توجہ دینے والا نوجوان لڑکا/لڑکی۔

ذیل کے نکات پر مع وجوہات گفتگو کیجیے۔

۱۔ کس کی آئندہ زندگی صحت مند رہے گی؟
۲۔ کس کا کریئر اچھا ہوگا؟
۳۔ کس کا دل صحت مند اور اچھا رہے گا؟
۴۔ کس کے گھریلو تعلقات بہتر رہیں گے؟
۵۔ کون اپنے شوق اور مشاغل کو پروان چڑھا سکے گا؟

جماعت کے ایک سرے سے ابتدا کر کے دوسرے سرے تک جانا ہے۔
ہر سوال پوچھنے کے بعد، اگر کسی شخصیت کے حوالے سے جواب 'ہاں' ہو تو گڑیا کو ایک قدم آگے بڑھائیں ورنہ وہیں رہنے دیں۔
تمام سوالوں کے آخر میں دیکھیں کہ کس نے سب سے زیادہ پیش قدمی/ترقی کی۔
طلبہ سے پوچھیں کہ انھیں اس سے کیا سمجھ میں آیا؟

**اسے سمجھ لیجیے۔**

ذرائع ابلاغ کے منفی پہلو ہم دیکھ چکے۔اسی طرح اس کے مثبت پہلو بھی اتنے ہی اہم ہیں۔ذرائع ابلاغ کی معرفت ہمیں قدیم، تاریخی، سائنسی معلومات حاصل ہوتی ہے۔تعلیمی اطلاعات، نتائج، زرّین خیالات، دعوت، سمعی بصری معلومات لمحوں میں حاصل کی جاسکتی ہے۔اس بات کو ہمیشہ ذہن میں رکھنا چاہیے۔اس کے ساتھ ساتھ ذرائع ابلاغ کی مدد سے خیالات کا لین دین کرنا آسان ہوتا ہے۔نیز قومی یکجہتی اور سماجی تبدیلیوں میں بھی ذرائع ابلاغ اہم کردار ادا کرتا ہے۔زراعت، صحت، تعلیم، صنعت، کاروبار جیسے شعبوں میں بھی ذرائع ابلاغ کا استعمال ہوتا ہے۔

ذرائع ابلاغ کے دیگر مثبت استعمال اپنی بیاض میں لکھیے۔

## سوشل میڈیا کے اثرات پر کامیابی سے قابو پانا

### ۱۔ سمجھ لیجیے

سوشل میڈیا کے آپ پر ہونے والے اثرات کے بارے میں بیدار رہیے۔ان اثرات کو اچھی طرح سمجھ لیجیے۔

### ۲۔ پہچانیے

آپ خود روزانہ کتنا وقت سوشل میڈیا استعمال کرتے ہیں، اس جانب توجہ دیجیے۔آپ نے اپنا فون/ انٹرنیٹ استعمال نہیں کیا تو کیا آپ بے چین ہوجاتے ہیں؟ اس بارے میں غور کیجیے۔

### ۳۔ سامنا کیجیے

روزانہ خود کے لیے کچھ وقت مقرر کیجیے۔موبائل، انٹرنیٹ سے دور رہنے کی کوشش کیجیے۔ابتدا میں دس منٹ اپنے آپ کے بارے میں غور کرنے کے لیے، اپنی صحت کے لیے نکالنے کی ابتدا کیجیے۔آہستہ آہستہ اس وقت میں اضافہ کیجیے۔

## ۴۔ عمل کیجیے

اپنے مقرر کردہ تبدیلیوں پر عمل کیجیے۔ کامیاب نہ ہوں تو اپنے سرپرستوں سے بات چیت کیجیے۔ آپ کیا کرنے کی کوشش کررہے ہیں انھیں سمجھائیے۔ نیا منصوبہ بنائیے۔

### قدر پیمائی (اوزان ۱۵٪)

| کسوٹی | بہت اچھا (بہترین) | مناسب (اطمینان بخش) | نامناسب (غیراطمینان بخش) | نمبرات |
|---|---|---|---|---|
| اشتہار تلاش کیجیے۔ | اشتہار تلاش کرنے کی سرگرمی میں فعال حصہ لے کر وضاحت کے ساتھ اپنے نتیجے بیان کیے۔ | حصہ لیا لیکن کوئی نتیجہ اخذ نہیں کیا۔ | دوسرے طلبہ کی بیاض دیکھ کر جواب پورے کیے۔ | |
| جماعت کا ماحول خود احتسابی | ایمانداری سے خود احتسابی کیا اور ضرورت پڑنے پر تبدیلی کرنے کا منصوبہ بنایا۔ | خود احتسابی کیا لیکن تبدیل کرنے کے لیے کوئی تجویز پیش نہیں کی۔ | دوسرے طلبہ کی بیاض دیکھ کر کام پورا کیا۔ | |
| آپ کیا کریں گے؟ | گروہی بات چیت میں جوش و خروش سے حصہ لے کر سبق میں بتائے ہوئے نکات پر مبنی تدارک پیش کیا۔ | بات چیت میں حصہ لیا لیکن سبق میں دیے ہوئے نکات کا تدارک لائحۂ عمل میں شامل نہیں ہے۔ | بات چیت میں حصہ نہیں لیا۔ صرف دوسروں کو سنتا رہا۔ | |

F6AFKE

جوزف پرجوش انداز میں دوڑتا ہوانیشا کے پاس آتا ہے۔
میں نے تہیہ کرلیا ہے! میں گلوکار بنوں گا۔
کیسے؟
دیکھ، مجھے گانے گانا پسند ہے، اچھا گا لیتا ہوں، میں گانا سیکھ رہا ہوں اور گلوکار بننے کا موقع ہے۔یعنی پسند، صلاحیت اور موقع سب یکجا ہیں۔
ہاں...صحیح ہے!
ہر مرحلے پر ایسے ہی غور کرنا ہوگا۔
ہم نے جس کام کو ہاتھ لگایا ہے اسے عمدہ طریقے سے کرنا چاہیے۔ جیسے جیسے ہم بڑے ہوتے ہیں ہمارے سامنے الگ الگ متبادل آتے ہیں۔
لیکن پسند، صلاحیت، موقع کے یکجا کرتے ہوئے آگے بڑھنا چاہیے۔