

۲ میں اور ذرائع ابلاغ - ۱



”جو ذرائع ابلاغ کے استعمال پر قابو رکھے وہی اپنے نفس پر قابو رکھ سکتا ہے۔“

مقاصد:

- ۱۔ طلبہ کا اطلاعات و ابلاغ کے ذرائع کا مفہوم اپنے الفاظ میں بیان کرنا۔
- ۲۔ اطلاعات و ابلاغ کے ذرائع کے اثرات اپنے الفاظ میں بیان کرنا۔
- ۳۔ اطلاعات و ابلاغ کے ذرائع کے استعمال کو پہچاننا۔
- ۴۔ سن بلوغ دماغ کا تنوع خود کے الفاظ میں پیش کرنا۔
- ۵۔ لت سے کیا مراد ہے، اس کے جسمانی، جذباتی اور معاشی اثرات اپنے الفاظ میں بیان کرنا۔
- ۶۔ لت سے مقابلہ کرنے کے مختلف طریقوں سے واقف ہونا۔

۱۔ ذرائع ابلاغ سے کیا مراد ہے؟

آپ ہمیشہ لفظ 'ذرائع' سنتے آئے ہیں۔ آپ کی رائے میں ذرائع کسے کہتے ہیں؟ آپ کی روزمرہ زندگی میں ذرائع لفظ کا استعمال کہاں کہاں کیا جاتا ہے؟ ذیل میں ایک شکل دی ہوئی ہے۔ اپنی بیاض میں کچھ مثالیں پیش کیجیے۔

- ۱۔ 'ذرائع' سے کیا مراد ہے، اس سے متعلق طلبہ سے بات چیت کریں اور ذیل میں دی ہوئی شکل کو پُر کرنے کے لیے کہیں۔
- ۲۔ مختلف ذرائع کی تعریف سے شروع کر کے طلبہ کی توجہ اطلاعات و ابلاغ کے ذرائع کی طرف مبذول کریں۔

۲۔ کہاں استعمال کیا جاتا ہے؟
مثلاً اُردو ذریعہ تعلیم کے اسکول

۱۔ الفاظ کا مطلب

ذرائع

۳۔ قسمیں

مثلاً تصاویر، نظم، زبان یہ سب اظہار کے ذرائع ہیں۔

۵۔ دیگر

مثلاً چیک، ڈیمانڈ ڈرافٹ معاشی لین دین کے ذرائع ہیں۔

۴۔ ذرائع ابلاغ کی اہمیت

مثلاً TV کی وجہ سے ساری دنیا کی خبریں اور مناظر دکھائی دیتے ہیں۔

اسے سمجھ لیجیے۔

اطلاعات و ابلاغ کے ذرائع یعنی جن کے ذریعے اطلاعات (معلومات) لوگوں تک پہنچائی جاتی ہے اسے ذرائع کہتے ہیں۔ مثلاً اخبار، رسائل، ٹی وی، انٹرنیٹ، ریڈیو، ڈیکو میٹری، دیواریے وغیرہ۔ ان ذرائع کا استعمال خاص طور پر لوگوں تک معلومات اور خیالات پہنچانے کے لیے کیا جاتا ہے۔

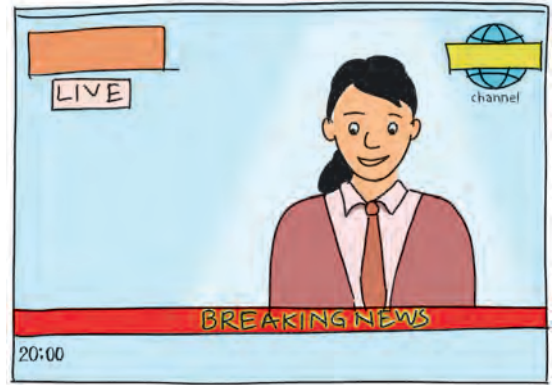
آپ تک اطلاعات کس طرح پہنچتی ہیں؟

- ۱۔ ساری دنیا میں پیش آنے والے واقعات آپ کو کس طرح معلوم ہوتے ہیں؟
- ۲۔ بازار میں آئی ہوئی نئی نئی پیداوار، چیزیں آپ کو کس طرح معلوم ہوتی ہیں؟
- ۳۔ موجودہ مقبول فیشن آپ کو کس طرح معلوم ہوتے ہیں؟
- ۴۔ ملک میں مختلف مشہور اشخاص کے خیالات آپ کو کس طرح معلوم ہوتے ہیں؟

دیے ہوئے سوالوں پر طلبہ سے گفتگو کریں اور جواب اپنی اپنی بیاض میں لکھنے کے لیے کہیں۔
وہ کون سے ذرائع زیادہ استعمال کرتے ہیں، اس سے متعلق ان سے گفتگو کریں۔ مثلاً کیا وہ اخبار پڑھتے ہیں؟

ذرائع سے متعلق تھوڑا غور کریں

- اطلاعات و ابلاغ کے ذرائع کیا صرف معلومات مہیا کرنے کا ہی کام کرتے ہیں؟
- ۱۔ اخبارات میں خبروں کے علاوہ اور کیا کیا شائع ہوتا ہے؟ اخبار میں ادارتی مضامین میں کیا دیا ہوا ہوتا ہے؟



دیے ہوئے سوالوں پر طلبہ سے گفتگو کریں۔ بیاض میں لکھائیں۔
طلبہ کو بتائیں کہ ذرائع ہم تک صرف اطلاعات ہی نہیں پہنچاتے ہیں بلکہ خاص قسم کے پیغامات بھی پہنچاتے رہتے ہیں۔

- ۲۔ ٹی وی پر تفریحی پروگراموں کو چھوڑ کر اور کون کون سے پروگرام دکھائے جاتے ہیں؟
- ۳۔ فلم کی ابتدا میں اسپانسر عنوان کے تحت کچھ نام درج ہوتے ہیں۔ ان کا حقیقت میں کیا کام اور اس کام کی کیا اہمیت ہوتی ہے؟
- ۴۔ کیا آپ نے کبھی ایک ہی خبر مختلف نیوز چینلوں پر دیکھی ہے؟ یہ خبر یکساں طریقے سے دکھائی جاتی ہے یا مختلف طریقوں سے دکھائی جاتی ہے؟



تھوڑی سی تفریح

آپ انتخاب کس طرح کرتے ہیں؟

- ۱۔ آپ کے گھر کون سا صابن، پیسٹ، تیل یا کریم لایا جاتا ہے؟
- ۲۔ آپ کو کس قسم کا کپڑا پہننا اٹھائیش لگتا ہے؟
- ۳۔ آپ کے پاس ایسی کون سی چیزیں ہونی چاہئیں جن کی وجہ سے آپ کو یہ محسوس ہوتا ہو کہ آپ خوب صورت (اچھے) دکھائی دیں گے؟
- ۴۔ آپ کے خیال میں کسی جوان لڑکے/لڑکی میں کون کون سی خوبیاں ہونا ضروری ہے؟

دیے ہوئے سوالوں پر غور کر کے طلبہ کو خود اپنے طور پر لکھنے کے لیے کہیں۔ کسی کی خواہش ہو تو وہ آگے بڑھ کر کہے۔ اپنی پسند اور انتخاب پر اشتہارات، ذرائع ابلاغ کا بہت بڑا اثر ہوتا ہے، اس جانب طلبہ کی توجہ مبذول کریں۔

مذکورہ بالا ہر نکتے سے متعلق آپ کو کیسے علم ہوا؟ انہیں آپ نے کہاں دیکھا ہے؟ بات کیسے/کیوں منتخب کی؟ آپ کو ایسے ہی ہونا چاہیے، یہ آپ نے کس طرح طے کیا؟

ذرائع ابلاغ کے اثرات



مختلف ذرائع ابلاغ کا ہم دانستہ اور نادانستہ طور پر بہت اثر ہوتا ہے۔ اشتہار میں دکھائی گئی بات ہمارے پاس ہونی چاہیے، ایسا محسوس ہوتا ہے۔ اخبار کے ادارے، ٹی وی پر دکھائی ہوئی خبریں اور تصورات و خیالات سے ہم بہت متاثر ہوتے ہیں۔ فلم میں دکھائے گئے کرداروں کے لباس اور برتاؤ کی ہم دانستہ و نادانستہ طور پر نقل کرنے لگتے ہیں۔ یہ اثرات حد سے تجاوز کر جائیں اور ان سے متعلق اگر ہم میں بیداری نہ ہو تو ہم دانستہ یا نادانستہ طور پر وہ کرنے لگیں گے جو دوسرے چاہتے ہیں اور ہماری اپنی زندگی کے معاملات اپنے ہاتھ سے نکل جائیں گے۔

ہم پر ذرائع ابلاغ کے اثرات

۱۔ احساس کمتری کا جذبہ پیدا ہونا



تھوڑی سی تفریح

- اپنے والدین، دادا دادی سے ذیل کے سوال پوچھیے۔
- ۱۔ وہ بالوں کی خشکی کے لیے کون سا شیمپو استعمال کرتے تھے؟
- ۲۔ وہ کون سا کنڈیشنر استعمال کرتے تھے؟
- ۳۔ ان کے ٹوتھ پیسٹ میں واقعہ کون کون سے اجزاء ہوتے تھے؟
- ۴۔ انہیں کبھی سانولے پن یا چہرے پر مہاسوں کا احساس ہوتا تھا؟

طلبہ سے بات چیت کریں کہ کیا انہیں بازو میں دیے ہوئے مسائل نہایت اہم محسوس ہوتے ہیں؟ اگر ہاں تو کیوں؟

درج ذیل اشتہار کا نمونہ پڑھیے اور بتائیے کہ اس کے ذریعے کیا پیغام

دیا جا رہا ہے؟

۱۔ ایک لڑکا عام سے کپڑے استعمال کرتا ہے تب وہ غنڈوں کا مقابلہ نہیں کر سکتا لیکن جب وہ فلاں کمپنی کے کپڑے پہنتا ہے تو اس کے جسم میں ہمت آ جاتی ہے۔

۲۔ ایک لڑکا ٹھنڈا مشروب (کولڈ ڈرنک) نہیں پیتا ہے تب اس کی طرف کوئی نہیں دیکھتا لیکن وہی لڑکا فلاں ٹھنڈا مشروب پیتا ہے تو تمام لوگ اس کے دوست ہو جاتے ہیں۔

۳۔ ایک خاندان کے پاس چھوٹی سی کار ہے تب اسے کالونی میں کوئی اہمیت نہیں دیتا۔ وہی خاندان جب مہنگی کار خریدتا ہے تب اس کی طرف لوگوں کا تانتا بندھ جاتا ہے۔

طلبہ سے مذاکرہ کریں کہ دیے ہوئے اشتہار کے ذریعے کون سا پیغام ہم تک پہنچایا جا رہا ہے؟ کیا کسی پروڈکٹ کو استعمال کر کے باہمت بننا، دوست بنانا، پہچان میں اضافہ ہونا جیسے مقاصد کو حاصل کیا جاسکتا ہے؟



تھوڑی سی تفریح



طلبہ کے گروہ تشکیل دیجیے۔ انھیں سیفٹی پن، کنگھا، سبزی ترکاری، پھل وغیرہ کے اشتہار بنانے کے لیے کہیے۔ ان کی پیشکش کیجیے۔

طلبہ سے بات چیت کریں کہ ان عام سی چیزوں کا اشتہار تیار کرتے وقت انھیں کس بات کا تجربہ حاصل ہوا۔

اسے سمجھ لیجیے۔

کئی دفعہ اشتہارات کے ذریعے ہم پر یہ بات لادی جاتی ہے کہ زندگی کتنی کم درجے کی ہے اور ہم میں کس طرح خامیاں پائی جاتی ہیں۔ اس کی وجہ سے ہمیں بلا ضرورت بھی چیزیں خریدنا ضروری محسوس ہوتا ہے۔ ان غیر ضروری چیزوں کو بنانے میں بہت سے قدرتی وسائل کا اسراف ہوتا ہے۔ غیر ضروری اشیا خریدنے کی وجہ سے قدرتی وسائل پر اس کے ہونے والے اثرات کو سمجھنے کے لیے انٹرنیٹ کی مدد لیجیے۔

چنانچہ کوئی بھی نئی چیز خریدتے وقت اپنے آپ سے درج ذیل سوال

پوچھیں -

دی ہوئی لنک پر دستیاب اسٹوری
آف اسٹف، فلم طلبہ کو دکھا کر اس پر
بات چیت کریں۔
ہم کیا کر سکتے ہیں اس سے متعلق
آپس میں گفتگو کرنے دیں۔

۱۔ کیا اس چیز کی ہمیں واقعی ضرورت ہے؟

۲۔ کیا اس چیز کے نہ خریدنے سے ہمیں کچھ پریشانی ہوگی؟

۳۔ اس پروڈکٹ کی وجہ سے ماحول کو کوئی نقصان تو نہیں پہنچے گا؟ اگر ایسا ہوتا
ہو تو کیا اس پروڈکٹ کا کوئی متبادل بھی ہے؟

۴۔ کیا ہم اس پروڈکٹ کے اشتہار کو دیکھ کر تو اسے خرید نہیں رہے ہیں؟

تھوڑی سی تفریح



”فیس میں اضافے کا نتیجہ: انجینئرنگ کی سیٹیں خالی“

”بچوں کی دلچسپی آرٹ اور کامرس کی طرف... انجینئرنگ سے منہ موڑا“

”انجینئرنگ کالجوں میں داخلے کم ہوئے“

ایک ہی واقعے سے متعلق ان خبروں کا موازنہ کیجیے۔

گفتگو کریں۔

۱۔ دی ہوئی خبروں کے درمیان

کیا فرق نظر آتا ہے؟

۲۔ دی ہوئی خبروں کا، اس خاص

خبر کے پڑھنے والے پر کیا اثر

مرتب ہوتا ہے؟

۲۔ ہم تک پہنچنے والی خبریں

طلبہ سے گفتگو کریں۔

۱۔ کیا رپورٹ / ادارے میں کچھ فرق محسوس
ہوا؟

۲۔ اگر جواب ہاں میں ہو تو کس طرح کا
فرق تھا؟

۳۔ اس فرق کی وجہ سے آپ کی رائے میں
پڑھنے والے پر کیا اثر ہوگا؟

عمل کیجیے۔

تین سے چار مختلف اخبارات میں ایک ہی خبر سے متعلق رپورٹ / ادارہ
پڑھیے۔ کیا اس میں کچھ فرق محسوس ہوتا ہے؟ اس کا اندراج کیجیے۔

اسے سمجھ لیجیے۔

بھارت میں دور درشن کی طرح خبریں نشر کرنے والے دیگر نجی چینل، نجی ملکیت کے اخبار، ماہنامے، پندرہ روزہ بھی شائع ہوتے ہیں۔ ان میں ہر ایک کا اپنا سیاسی، سماجی کردار یا معاشی مفاد ہو سکتا ہے جسے وہ دستیاب ذرائع کی مدد سے پیش کرتے ہیں۔ اسی لیے ہمیں بہت زیادہ چوکنا رہنا ضروری ہے۔ صرف ذرائع ابلاغ میں آنے والی معلومات پر بھروسہ نہ کرتے ہوئے، معروضیت سے کسی خبر کی طرف دیکھنا، تجزیہ کرنا اور اس سے خود مفہوم اخذ کرنا چاہیے۔

۳۔ مردوں کی شبیہ (ایچ)



تھوڑی سی تفریح

طلبہ سے درج ذیل عنوانات پر گفتگو کریں۔ اس میں جو طالب علم خود آگے آ کر اپنا تجربہ بتانے کی خواہش ظاہر کرے اسے موقع دیں۔ اصرار نہ کریں۔ اگر طلبہ خود اپنی بیاض میں لکھیں تب بھی قابل قبول ہے۔

آپ نے اب تک جتنی فلمیں دیکھی ہیں انہیں یاد کیجیے اور اس کے تجربے/ ہیرو کو یاد کیجیے۔ کیا آپ دل ہی دل میں فلم کے ہیرو جیسا بننا چاہتے ہیں؟ کیا آپ نے کبھی کسی ہیرو جیسا برتاؤ کرنے، اس کی نقل کرنے کی کوشش کی ہے؟ کسی ہیرو کی کون سی بات کی نقل کرنا آپ کو پسند ہے؟

فلم میں ہیرو عام طور پر درج ذیل میں سے کیا کیا کرتے ہیں، اس پر نشان لگائیے:

۱۔ سگریٹ نوشی۔

۲۔ شراب نوشی۔

۳۔ نشیلی اشیاء کا استعمال۔

۴۔ مار پیٹ کرنا۔

۵۔ کسی لڑکی کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش کرنا۔

۶۔ بہت تیز رفتاری سے گاڑی چلانا۔



۷۔ زندگی کو خطرے میں ڈال کر اسٹنٹ کرنا۔

۸۔ ٹریفک کے قوانین توڑنا۔

۹۔ قیمتی کپڑے، چشمے، گھڑی پہننا۔

۱۰۔ دیگر (لکھیے)

- ۱۔ طلبہ سے ان کی بیاض میں ان کے
نشان زدہ نکات لکھنے کے لیے کہیں۔
۲۔ طلبہ سے بات چیت کریں کہ ہیرو فلم
میں یہ سب کیوں کر رہا ہوگا؟
۳۔ ایسا کچھ بھی نہ کرنے والا ہیرو کیا
انہیں پسند آئے گا؟ کیوں؟

اسے سمجھ لیجیے۔

بطور ہیرو، بطور ایک لڑکا ہمارے سامنے ہیرو کی ایک تصویر اُبھاری جاتی ہے جو طاقتور، غالب، بالادست، بے دھڑک، دوسروں کے جذبات کی پروا نہ کرنے والا، جس کے پاس تمام مسائل کا حل ہے، جو کبھی ناکام نہیں ہوتا۔ ایسی تصویر نو جوانوں کو پسند آتی ہے، انہیں مطلوب ہوتی ہے۔ یہ تصویر پیدا کرنے میں نشیلی اشیاء، سگریٹ نوشی، قانون شکنی، تعاقب کرنا جیسے اعمال شامل ہوتے ہیں۔ ہیرو کو جو چاہیے ہوتا ہے اسے مل کر ہی رہتا ہے ایسی تصویر پیش کی جاتی ہے۔

تھوڑی سی تفریح



درج ذیل اشتہار پڑھیے :

۱۔ فلاں باینک ... ان کے لیے جنھیں ڈر نہیں لگتا

۲۔ فلاں گھڑیاں ... بہت امپریشن پڑے گا

۳۔ فلاں ... صرف ہوشیار بچوں کے لیے

آپ نے اس نوعیت کے جو اشتہار دیکھے ہیں ان کی فہرست بنائیے۔

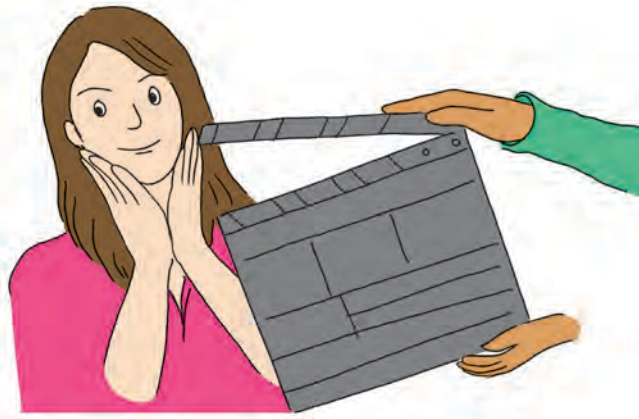
- طلبہ سے درج ذیل نکات پر گفتگو کریں:
- ۱۔ ہر اشتہار میں کون سی سوچ پیدا کرنے
کی کوشش کی گئی ہے؟
۲۔ اس اشتہار کا دیکھنے والے پر کیسا اثر
ہوتا ہوگا؟
۳۔ کیا اس اشتہار میں بتائی ہوئی باتیں
صحیح ہوتی ہوں گی؟
۴۔ آپ کے علم میں ایسے مزید کون کون
سے اشتہار ہیں؟

ذرا سوچیے۔



کئی مشہور خواتین و مرد ہمارے ملک میں ہو گزرے ہیں۔ وہ صرف نڈر اور طاقتور ہی نہیں تھے بلکہ حق کا ساتھ دینے والے اور لوگوں کی حفاظت کرنے والے بھی تھے۔ کیا پھر طاقتور اور قابل خاتون/مرد ہونے کے لیے مختلف ذرائع ابلاغ میں دکھائے ہوئے امور انجام دینے کی ضرورت ہے؟

آپ کی رائے میں کسی مثالی خاتون/مرد میں کون سی نشانیاں ہوتی ہیں، اس سے متعلق غور کر کے لکھیے۔



۴۔ خواتین کی شبیہ (ایچ)

آپ نے جو فلم یا ٹی وی سیریل دیکھی ہو اسے یاد کیجیے۔ اس میں کس قسم کی اداکارہ (ہیروئین) کی ایچ پیش کی جاتی ہے؟ اس بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟

۱۔ گیت گانا۔

۲۔ رقص کرنا۔

۳۔ ہمیشہ خوب صورت نظر آنا، ہمیشہ قیمتی کپڑے، جوتیاں، زیورات پہن کر گھومنا پھرنا۔

۴۔ مشکلات میں پھنسنے، ہیرو کی مدد سے بچایا جانا۔

۵۔ سیریل میں دیگر خواتین کے خلاف سازش کرنا۔

۶۔ خاندان میں مرد ذات (باپ، بھائی) کے کہنے کے مطابق ہی عمل کرنا۔

۷۔ مشکل حالات پر قابو پاتے ہوئے کامیابی حاصل کرنا۔

۸۔ دیگر (لکھیے)

- ۱۔ طلبہ کو بیاض میں نکات لکھنے کے لیے کہیں۔
- ۲۔ اس سے قبل لکھے ہوئے ہیرو کے کام اور ہیروئین کے درمیان موازنہ کریں۔ آپ کو کیا نظر آتا ہے؟
- ۳۔ خواتین سے متعلق فلموں اور سیریلوں میں کون سا پیغام دیا جاتا ہے؟
- طلبہ سے مذاکرہ کریں کہ کیا واقعی خواتین ایسی ہوتی ہیں؟ خواتین کی اس طرح کی شبیہ دکھائی جانے پر دیکھنے والوں کے ذہن پر کیا اثر ہوتا ہوگا؟

اسے سمجھ لیجیے۔

قدیم رواج کے مطابق صدیوں سے خواتین کو دوسرے درجے کا اور کمزور سمجھا گیا ہے۔ ایک طرف تو خواتین اپنی ذاتی رائے نہیں رکھتیں اور نہ ہی رکھنا چاہیے، اسے ہمیشہ مرد کے سہارے کی ضرورت ہوتی ہے تو دوسری طرف خواتین کی سازشی شبیہ دکھائی دیتی ہے۔

ذرا سوچیے۔



- ۱۔ فلم میں اداکارہ اکثر کم کپڑوں میں گھومتی پھرتی دکھائی جاتی ہے۔
- ۲۔ اشتہاروں میں اس طرح دکھایا جاتا ہے کہ خواتین گوری دکھائی دیں گی تب ہی ان کی شادی ہو سکے گی۔
- ۳۔ اشتہار دیکھ کر محسوس ہوتا ہے کہ عورت کے چہرے یا جسم پر داغ ہونا زندگی اور موت کا مسئلہ ہے۔
- ۴۔ وزن کم کرنے کے اشتہار میں جہاں تک ممکن ہو خواتین کو ہی ہدف بنایا جاتا ہے۔
- اس قسم کے اشتہارات جو آپ نے دیکھے ہیں، ان کی فہرست بنائیے۔

- ۱۔ طلبہ سے درج ذیل نکات کی مدد سے گفتگو کریں۔
- ۱۔ دیے ہوئے تمام نکات کی مدد سے اشتہارات کے ذریعے کیا پیش کیا جاتا ہے؟
- ۲۔ ان اشتہاروں کا دیکھنے والوں پر کیسا اثر ہوتا ہوگا؟
- ۳۔ کیا ان اشتہاروں میں دکھائے ہوئے امور حقیقی ہوتے ہوں گے؟
- ۴۔ آپ کے علم میں اس طرح کے کون کون سے اشتہارات ہیں؟

اسے سمجھ لیجیے۔

اداکارہ کے طور پر خاتون کی شبیہ گوری، خوب صورت، سڈول، اونچی پوری دکھائی جاتی ہے۔ وہ سہارے کے لیے ہیرو پر انحصار کرتی ہے۔ وہ خوب صورت نہ ہو تو اسے زندگی میں کچھ نہیں ملتا۔ وہ بہت زیادہ جذباتی، نازک اندام، مسکراتی ہوئی ہیرو کو پسند آتی ہے۔ اس طرح کی شبیہ نظر آتی ہے۔ اس وجہ سے خوب صورت نظر آنے والی خواتین کا اہم مقصد بن کر رہ جاتا ہے۔ لڑکیاں یہ سمجھ بیٹھتی ہیں کہ وہ جس طرح دکھائی دیتی ہیں اسی کی بنیاد پر معاشرے میں ان کی اہمیت اور مقام قرار پاتا ہے۔

۵۔ خوب صورت ہونا اور خوب صورت نظر آنا

مختلف موضوعات میں
اپنی فہم میں اضافہ کرنا،
لوگوں کے ساتھ رہنا
پسند کرنا، دوستی کرنا،
خوش و خرم رہنا۔



تعلیم میں دل لگانا۔
مطالعے میں اضافہ کرنا،
مشغلہ اپنانا۔



ورزش کرنا۔



مناسب خوراک لینا۔

خوب صورت ہونا



مسلسل ٹی وی دیکھنا۔
اشتہارات کا جنون ہونا

خوب صورت نظر آنا

تعلیم میں پیچھے رہنا،
سہیلیوں سے دوری،
گھر میں جھگڑنا، تنہا ہو جانا۔



ہمیشہ خوب صورت نظر آنے کا
خیال۔ ہمیشہ کمتری کا احساس۔
تعلیم سے بے رغبتی۔



ادا کاراؤں کی
نقل کرنا۔ مہنگی
اشیا کا استعمال



درج بالا دو طریقوں پر گفتگو کیجیے۔

۶۔ ذرائع ابلاغ کے اثرات اور بالغ لڑکے لڑکیاں

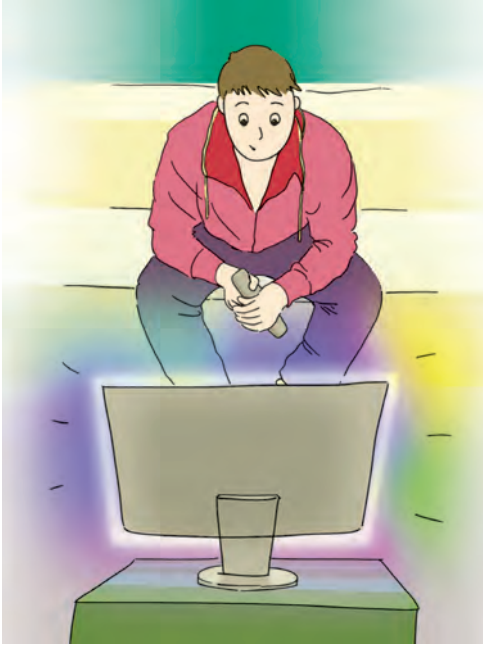
گزشتہ برس ہم نے جو پڑھا اس کے مطابق بالغ دماغ کی کچھ خصوصیات ہوتی ہیں۔ ان میں
چند اہم ذیل کے مطابق ہیں :

۱۔ سن بلوغ میں جذباتی دماغ کی ترقی ہو چکی ہوتی ہے لیکن ہوشمندانہ خیالات والا حصہ اب
بھی ترقی پذیر رہتا ہے۔ اس وجہ سے بالغ طلبہ کے جذبات شدید رہتے ہیں، ان کو نزدیک کا
فائدہ فوراً اور بڑا دکھائی دیتا ہے لیکن لمبے عرصے والے نقصانات دکھائی نہیں دیتے۔

۲۔ اس کی وجہ سے وہ خطرناک سے خطرناک عمل کرنے پر بھی آسانی سے آمادہ ہو جاتے ہیں۔

۳۔ ان کے خود انضباطی مرکز کی نشوونما نہ ہونے کی وجہ سے انھیں اپنے دل پر قابو پانا مشکل
ہو جاتا ہے اور وہ جذبات کی رو میں بہہ جاتے ہیں۔

طلبہ سے مباحثہ کریں۔
کیا ان کے برتاؤ سے
بازو میں دی ہوئی بالغ
دماغ کی خصوصیات
ظاہر ہوتی ہیں؟



ذرائع ابلاغ کے اثر انداز ہونے کی وجہ سے بالغ لڑکے لڑکیوں کو زیادہ خطرے کا امکان کس طرح ہوتا ہے، اس کا مختصراً جائزہ لیں گے۔

نشے کی کشش : فلموں، سیریلوں اور اشتہارات میں نشے کو پُرکشش انداز میں پیش کرنے کی وجہ سے بالغ لڑکے لڑکیوں کا منشیات کا شکار ہونے کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے۔ اس کے لیے پہلے ہم نشے کی لت کے بارے میں سمجھیں گے۔

لت (نشہ)

کسی عادت کا غلام ہونا یا اس شے کا اتنا عادی ہو جانا کہ اس کے بغیر زندہ رہنا ناممکن محسوس ہو، ایسی حالت کو 'لت' کہتے ہیں۔

۱۔ جسم پر لت کے منفی اثرات:

منہ میں تمباکو رکھنے، چوسنے، کھینے، پان مسالہ، گٹکا اور سگریٹ نوشی کے بُرے اثرات



۲۔ نشیلی اشیاء کے جسم پر ہونے والے منفی اثرات

نشہ لانے والی دواؤں/نشیلی اشیاء کے استعمال کے اثرات ذیل کی تصویر میں دکھائے گئے ہیں۔ اپنی بیاض میں انسانی جسم کی شکل بنائیے۔ شکل کے بازو میں درج اثرات جن اعضا پر ہوتے ہیں، شکل میں ان کی نشاندہی کیجیے۔

دماغ کو نقصان (دماغی امراض)

تنفس کا مسئلہ

امراضِ قلب

آنت اور مثانے کے امراض

قبض

شراب پی کر گاڑی چلانے سے
حادثے کا امکان

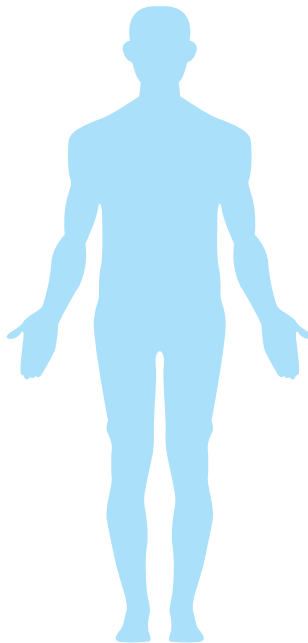
تقے ہونا

پھیپھڑے کا کینسر

پیٹ میں درد ہونا

اسہال (دست) ہونا

استعمال شدہ سوئی کی وجہ
سے ایڈس ہونے کا امکان



۳۔ خود کا ارتقا یا خود کو تباہ کرنے والا؟

کلیف

باقاعدہ ورزش کرنا

کچھ سنسنی خیز کام
کرنے کا
احساس۔

کلیف

سگریٹ پر انحصار پیدا ہونا،
اسکول کا ناغہ کرنا، تعلیم سے توجہ
ہٹ جانا

تجسس کے لیے
سگریٹ نوشی،
آزادی اور بڑے
پینے کی خواہش ہونا،
پن کا احساس۔
لت کے لیے چوری
کرنا، جھوٹ بولنا۔

درج بالا دو طریقوں پر گفتگو کیجیے۔

۴۔ لت لگنے کا عمل

موج مستی کے لیے نشہ کرنا۔
لت پر قابو ہونے کا احساس۔

نشہ پر انحصار بڑھنا۔

قدرتی طور پر خوش رہنے کی
دماغی صلاحیت میں کمی آنا۔

خوش رہنے کے لیے نشہ
کی ضرورت محسوس ہونا۔

انسان کا نشہ کا غلام ہونا۔

خوشی حاصل کرنا انسانی فطرت ہے۔ نشہ کرنے سے دماغ کی فطری صلاحیت کم ہونے لگتی ہے اور انسان کو خوش رہنے کے لیے نشیلی اشیا کی ضرورت محسوس ہونے لگتی ہے۔ یاد رکھیے نشہ کرنا ایک بیماری ہے۔

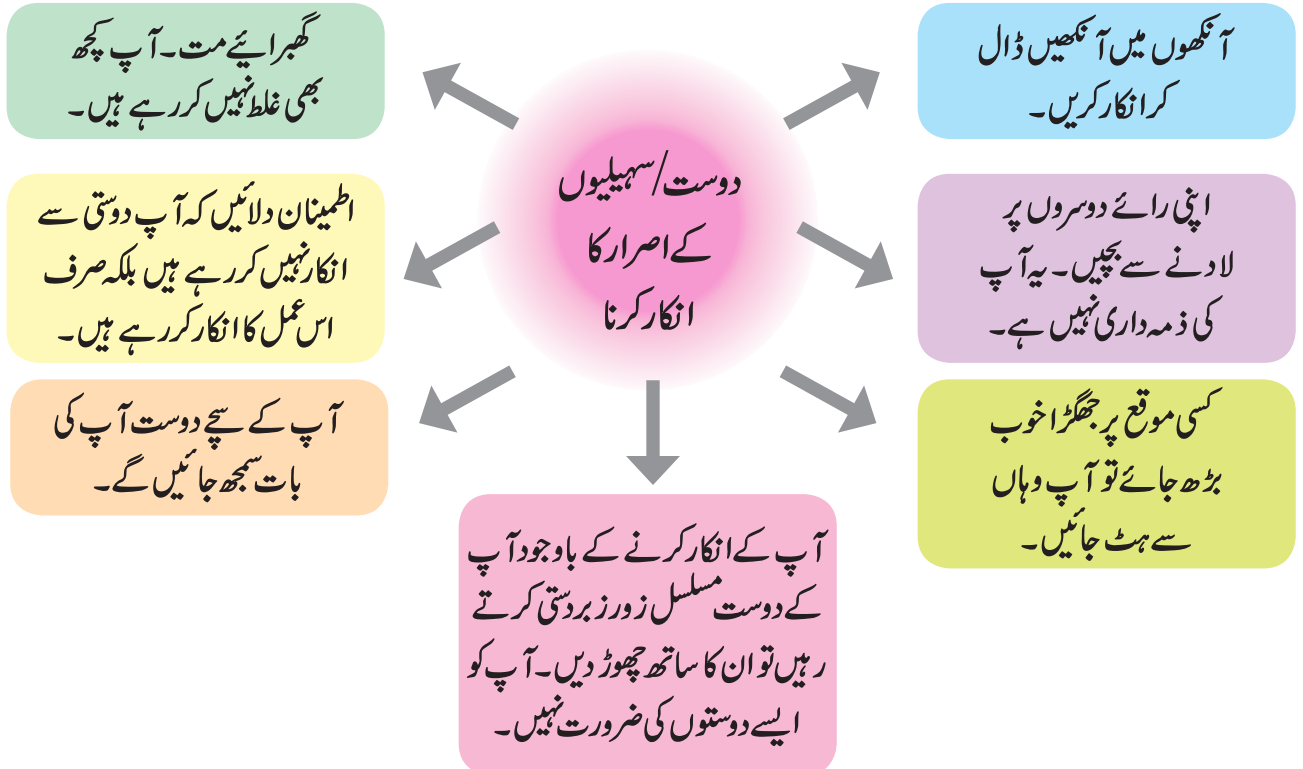
ذرا سوچیے۔



- آج کل تمباکو، سگریٹ، شراب، نشیلی ادویہ کی لت خواتین اور مردوں میں بڑھتی جا رہی ہے۔ ایک سروے کے مطابق بھارت میں گزشتہ دس برسوں میں غربت، قرض، جہیز کی بھینٹ چڑھنے سے بھی زیادہ نشہ کی لت کی وجہ سے خودکشی کے تناسب میں اضافہ ہوا ہے۔
- نشہ کرنے والے افراد کے نشہ کے لیے روزانہ کا خرچ ۶۰ روپے یعنی سال کا 21,900 روپے ہے۔ ان پیسوں کا تعلیم، گھریلو ضروریات یا دیگر اچھے کاموں کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- کسی فرد کو ۱۴ سے ۱۸ سال کی عمر میں نشیلی اشیا کے استعمال کی عادت لگ جانے سے آگے چل کر نشہ کی لت کا عادی ہونے کا امکان ۶۰ فی صد تک ہوتا ہے۔ دوسری طرف نشہ کی لت سے چھٹکارا پانے کا تناسب ساری دنیا میں محض ۵ تا ۶ فی صد ہونے کی وجہ سے منشیات کے بارے میں علاج سے زیادہ روک تھام ہی مناسب ہے۔ یعنی نشیلی اشیا یا منشیات کو ابتدا میں ہی نہ پکھنا سب سے اچھا ہے۔

۵۔ انکار کرنے کا ہنر

نشہ کی لت میں گرفتار لوگوں کے اصرار کے باوجود انکار کرنا سیکھو۔



۶۔ نشیلی لت کا انسداد



کیا آپ کو یا آپ کے کسی شناسا کو نشے کی لت سے آزادی کے لیے مدد چاہیے؟
ذیل کے مفت ٹیلی فون نمبر پر رابطہ قائم کیجیے۔

1800-11-0031

وقت: صبح ۹:۳۰ سے شام ۶:۰۰ بجے تک
(اتوار کو تعطیل)

بھارت سرکار کی جانب سے یہ امدادی خدمت
مفت میں دستیاب ہے۔

آپ یا آپ کا کوئی شناسا نشے کی لت میں مبتلا ہو تو:

- نشہ انسدادی مرکز میں جائیں۔
- نشے باز کو تنہا مت چھوڑیے۔ انھیں جذباتی سہارا دیں۔
- ماہرین کی مدد حاصل کریں۔
- مشغلوں میں مصروف رکھیں۔
- نشے کی لت میں گرفتار دوستوں/سہیلیوں کا ساتھ چھوڑیں۔
- اپنی صحت، حفاظت اور زندگی کی ذمہ داری آپ ہی پر ہے۔

عمل کیجیے۔

جماعت میں ۴-۴ طلبہ کے گروہ بنائیے۔ نشے کی لت میں گرفتار اپنے شناسا دوستوں، پڑوسیوں، رشتے داروں وغیرہ کی علامتوں اور عادتوں کی خصوصیات ایک دوسرے کو بتائیے۔ اسی طرح اس لت میں گرفتار فرد کی وجہ سے اس کا اور خاندان کی سماجی-معاشی حالت پر اور جذباتی حالت پر ہونے والے اثرات کے بارے میں تبادلہ خیال کیجیے۔ اس سے متعلق دیوار یہ تیار کیجیے۔

ذرائع ابلاغ کے اثرات پر غالب آنا

۱۔ سمجھ لیجیے

ذرائع ابلاغ کے آپ پر ہونے والے اثرات کے بارے میں
چوکنا رہیے۔ اسے اچھی طرح سمجھ لیجیے۔

۲۔ پہچانیے

آپ پرمیڈیا کا اثر کتنا اور کس طرح ہوتا ہے، اس کے بارے میں غور
کر کے اسے پہچاننا سیکھیے۔ کیا آپ کو کوئی نشی شے کی عادت لگ رہی
ہے؟ کیا آپ کے دوست/سہیلی کو ایسی عادت لگ رہی ہے؟

۳۔ سامنا کیجیے

آپ کو کسی نشیلی شے کی عادت لگ رہی ہو تو اس سبق میں دیے ہوئے راستے کو اپنا کر دیکھیے۔

۴۔ عمل کیجیے

اپنی طے کردہ تبدیلیوں کو عمل میں لائیے۔ کامیاب نہ ہوں تو اس پر دوبارہ غور کیجیے۔ سرپرستوں اور ماہرین کی مدد لیجیے۔

قدر پائی (اوزان ۱۵٪)

نمبرات	نامناسب (غیر اطمینان بخش)	مناسب (اطمینان بخش)	بہت اچھا (بہترین)	کسوٹی
	فہرست نہیں بنائی۔	صرف فہرست بنائی۔ غیر ضروری چیزوں کو علیحدہ نہیں کیا۔	ہم کون سی چیزیں خریدتے ہیں اور اس میں سے کتنی غیر ضروری ہوتی ہیں، ایمانداری سے اس کی فہرست بنائی۔ اس میں کمی کرنے کا منصوبہ بنایا۔	نئی چیزیں خریدنا
	جواب نقل کیے/ ادھورا کام کیا۔	دیے ہوئے ۵ سوالوں کے جواب بہت ہی خام اور لا پرواہی سے لکھے۔	دیے ہوئے ۵ سوالوں کے جواب غور و خوض کر کے لکھے۔	اپنے انتخاب سے متعلق لکھنا۔
	حصہ نہیں لیا۔	بحث میں حصہ لیا۔	بحث میں فعال طور پر حصہ لیا۔ سبق میں دی ہوئی معلومات پر مبنی تبادلہ خیال کیا۔	نشہ کرنے والے فرد سے متعلق تبادلہ خیال



