مسئلہ کو حل کرنا

1. کوشش کرنا مسئلہ کو حل کرنے کی اچّھی شروعات ہوتی ہے

2. مشکلات سے نمٹنے کے لیے جو طرز عمل درکار ہیں وہ ہیں: پرامّید ہونا، کھلا ذہن اور فعّال طبیعت

پرامید ہونا	**کھلا ذہن**	**فعّال طبیعت**
مثبت سوچیں پر اعتماد رہیں	دوسروں کے مشورے قبول کریں لچک دار بنیں	مسائل کا سامنا کرنے کے لیے تیار رہیں، پہل کریں

3. حسب ذیل اقدامات کو عمل میں لا کر ہم مسائل کو حل کرنے کی اپنی صلاحیتوں کو بڑھا سکتے ہیں:

مسائل کو حل کرنے کے 5 اقدامات

قدم 1 پر سکون رہنا

- اپنی جذباتی حالت کا اندازہ لگائیں
- پرسکون کرنے والی مہارتیں استعمال کریں

قدم 2 مسئلہ کو سمجھنا

- مسئلہ کی وجہ اور اس کی شدّت کو سمجھیں
- ممکنہ نتائج کے بارے میں غور کریں

قدم 3 ممکنہ حل تلاش کرنا

- ماضی کے تجربہ سے استفادہ کریں
- دوسروں سے مشورہ کریں
- معلومات تلاش کریں

قدم 4 بہترین حل کا انتخاب کرنا

- ہر ایک حل کے فائدوں اور نقصانات کا تجزیہ کریں۔ پھر سب سے بہتر کا انتخاب کریں۔
- منصوبہ بنائیں اور عمل کریں

قدم 5 حل اور وقوعہ کا اندازہ لگانا

- طریقہ کار کا جائزہ لیں
- پرسکون کرنے والی مہارتوں، مسئلہ کی شناخت، حل تلاش کرنے کی کوششوں کے اثر انداز ہونے کی صلاحیت کا اندازہ لگائیں
- عملی منصوبہ بندی کی پیش رفت اور منتخبہ حل کے نتائج پر نظر ثانی کریں
- تجربہ سے سیکھیں۔ مستقبل میں اس طرح کی صورت حال سے بچیں۔

جذبات

1. جذبات وہ شخصی احساسات ہیں جو واقعات اور ان کے سیاق وسباق کے متعلّق کسی فرد کے تاثّرات کے ردّعمل میں پیدا ہوتے ہیں۔

2. مختلف قسم کے جذبات کو سمجھنا ہمیں خود کو زیادہ بہتر طور پر سمجھنے اور اپنے جذبات کا اظہار زیادہ درستگی کے ساتھ کرنے دیتا ہے:

خوشی	**غصّہ**	**مایوسی**	**خوف**
خوش، شاد، مسرور، مطمئن	ناراض، غضبناک، آزردہ،	مایوس، پریشان، افسردہ، اداس	ڈرا ہوا، دہشت زدہ، خوف زدہ، فکر مند، پریشان
محبّت	**نفرت**	**حیرت**	**شرم**
لگاؤ، دیکھ بھال، بھروسہ، قبولیت	ناپسندیدگی، نفرت، مزاحمت	صدمہ میں حیرت زدہ، دم بخود	شرمندہ، بے عزّت، نادم

3. لوگوں کے چہروں کے تاثرات، نفسیاتی ردّعمل اور رویّوں کے ذریعہ ان کے جذبات پہچان کر ہم باہمی رشتوں کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

4. مثبت جذبات (جیسے خوشی، محبت) ہماری روزمرہ کی زندگی میں محرکات لاتے ہیں، مثال کے طور پر جب ہمیں تعریف ملے یا ہمارے کام کو تسلیم کیا جائے تو ہمارے پاس بہتر کام کرنے کی تحریک ہو گی؛ منفی جذبات (جیسے غصہ، پریشانی، خوف) ہماری طاقت کو ختم کر دیں گے، مثال کے طور پر لمبے وقت تک مایوسی ہمیں اندر اور باہر سے بہت تھکا ہوا ہونے کا احساس کراتی ہے۔

5. ہمارے جذبات مختلف واقعات یا لوگوں سے بھی متاثّر ہو سکتے ہیں، مثال کے طور پر، کسی مقابلہ سے پہلے ہمیں گھبراہٹ کا احساس ہوتا ہے، ہمارے رشتہ دار جب بیمار ہو جائیں تو ہم پریشان ہو جاتے ہیں، جب کوئی ہمیں دھوکہ دے تو ہم غصّہ محسوس کرتے ہیں وغیرہ۔ یہ سب عام انسانی ردّعمل ہیں۔ جذبات غلط یا صحیح نہیں ہوتے ہیں بلکہ جذبات کے اظہار کے طریقے صحیح یا غلط ہوتے ہیں۔

6. جذبات کے اظہار کے مناسب طریقے:

i. **مستند بنیں**: اپنے جذبات کی شناخت کریں اور قدرتی طور پر انہیں ظاہر ہونے دیں (مثال کے طور پر جب اداس ہوں تو رونا، خوشی محسوس کرتے وقت ہنسنا)

ii. **3 نہیں کرنے والی اور 3 محترم چیزیں:** دوسروں کو نقصان نہ پہنچائیں (جسمانی/زبانی طور پر)؛ اپنے آپ کو نقصان نہ پہنچائیں؛ (ماحول/اشیاء/قواعد اور قوانین) کو نقصان نہ پہنچائیں۔ دوسروں کا، خود کا اور قوانین کا احترام کریں۔

7. ایک جیسے **محرّک واقعہ** کے لیے ہمارے **خیالات** مختلف ہو سکتے ہیں۔ مختلف خیالات مختلف جذباتی **نتائج** کا باعث بنیں گے۔ اس کا مطلب ہے کہ واقعات کے بارے میں اپنے خیالات کو بدل کر ہم اپنے جذبات کو متاثر کر سکتے ہیں۔

.

8. ہمیشہ اپنے خیالات کی درستگی کا جائزہ لیں۔ معاون خیالات (مثبت سوچ) ایک عقلی، اور منطقی سوچ ہے جو ہمیں بہتر محسوس کرنے میں مدد کرتی ہے۔ غیر معاون سوچ (منفی سوچ) جیسے کہ "بہت زیادہ عمومیت"، "ایسا ہونا چاہئے جیسے بیانات"، "سب کچھ یا کچھ بھی نہیں" والی سوچ وغیرہ ہمارے اندر منفی جذبات لا سکتے ہیں۔ ہم غیر معاون خیالات سے چھٹکارا حاصل کر کے اپنے منفی جذبات کو تبدیل کر سکتے ہیں، اور اپنی خوشی پر قابو پا سکتے ہیں۔

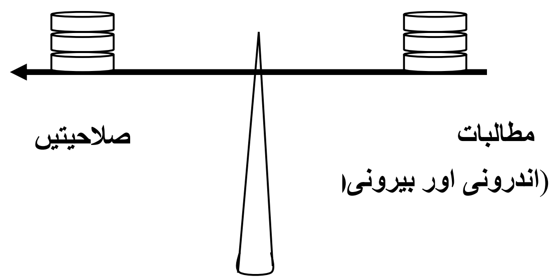
9. منفی جذبات جب ہمارے روزمرہ کے کام کو مسلسل متاثر کرنے لگیں تو ہمیں مختلف طریقوں سے ان سے نمٹنا چاہئے اور ضرورت پڑنے پر پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنی چاہئے۔

تناؤ پر قابو پانا

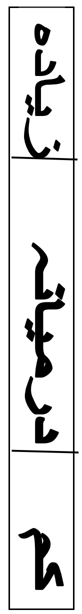
1. تناؤ کی تعریف

"تناؤ" ایک ذاتی احساس ہے۔ جب کوئی شخص اندرونی یا بیرونی مطالبات کا سامنا کر رہا ہوتا ہے اور اس کا مقابلہ کرنے میں ناکام رہتا ہے، تو وہ جسمانی اور ذہنی طور پر بیمار (یعنی نڈھال) محسوس کر سکتا ہے۔

ایک مناسب حد تک تناؤ بہتری کی ترغیب بن سکتا ہے، ہماری صلاحیتوں کو فروغ دے سکتا ہے اور ذاتی ترقی کو فروغ دے سکتا ہے۔ تاہم، ضرورت سے زیادہ تناؤ ہماری جسمانی اور نفسیاتی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔



تناؤ اشاریہ



اس میں دیا ہوا اشاریہ الگ الگ جگہوں پر رکتا ہے جو حسب ذیل کی نمائندگی کرتے ہیں:

- طلب قابلیت پر پر بھاری ہے۔ (اس سے تناؤ پیدا ہوتا ہے اور لوگوں کو بے چینی کا احساس ہوتا ہے)

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

- طلب اور قابلیت دونوں ایک جیسے ہیں۔ (اس سے لوگوں کو متوازن محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے)

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

- طلب قابلیت سے کم ہے۔ (اس سے صلاحیت کے فروغ میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور بہتری کی گنجائش چھوٹ جاتی ہے)

2. اپنی معمول کی روزمرہ زندگی کی حفاظت کے لیے تناؤ کی علامات کی نشاندہی کرنا اور اسے فوری طور پر دور کرنا سیکھیں۔ تناؤ کو دور کرنے کے لیے کچھ نکات یہاں دیے جارہے ہیں:

i. توجّہ ہٹانا: اپنی توجّہ تناؤ پیدا کرنے والے واقعات سے دوسرے غیر متعلّقہ معاملات کی طرف منتقل کریں۔
ii. کچھ وقفہ لیں۔ اپنی پسندیدہ سرگرمیوں جیسے کہ فلم دیکھنا، موسیقی سننا یا کھیل کود وغیرہ کا مزہ لیں۔
iii. کوئی ڈائری لکھ کر یا تصویر بناکر اپنے بے ترتیب دماغ کو پھر سے منظّم کریں۔ ان وجوہات اور حالات کی وضاحت کریں جو آپ کو پریشان کررہے ہوں۔ ان کے ممکنہ حل تلاش کریں۔
iv. متوازن غذا اور مناسب آرام لیں ۔ تناؤ سے نپٹنے کے لیے صحت مند بنیں۔
v. سماجی مدد کا اچھّے سے استعمال کریں۔ جب ضروری ہو تو مدد حاصل کریں۔

3. ان حسب ذیل طریقوں کا استعمال **کبھی بھی نہ** کریں کیونکہ ان سے منفی نتائج پیدا ہونگے۔
   i. تمباکونوشی، شراب اور نشیلی دواؤں کا استعمال
   ii. سماجی میل جول سے بچنا یا گوشہ نشینی
   iii. غصّہ دکھانا، جارحیت کا مظاہرہ کرنا
   iv. غنڈی گردی
   v. لت لگانے والے رویّے، جیسے کہ آن لائن گمیز کی لت

4. تناؤ سے نپٹنے کا راز تناؤ کی وجوہات کو پہچاننا ہے؛ ان اشخاص، جگہوں یا معاملات کو پہچانیں جن کی وجہ سے یہ پیدا ہوا ہے اور پھر اس تناؤ سے نپٹنے کے لیے مناسب طریقوں کا استعمال کریں، جیسے کہ مطالبات کی سطحوں میں ہم آہنگی پیدا کرنے کے بارے میں غور کریں اور اس سے نپٹنے کی اپنی صلاحیت کو مضبوط کریں (مثلا مثبت انداز میں سوچنا سیکھیں، خوش باش رہیں، خود سے بات کریں وغیرہ)
5. اگر اس کے بعد بھی تناؤ میں کمی نہ ہو اور اس کی علامات دو ہفتوں سے زیادہ عرصہ تک برقرار رہیں، تو پھر آپ کو اپنے والدین، دوستوں، اساتذہ یا سماجی کارکنوں سے مدد حاصل کرنی ہوگی۔ تناؤ کو اگر مناسب طریقہ سے کم کردیا جائے تو اس کی وجہ سے جذباتی مسائل کو پیدا ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔ اگر کسی طالب علم کو جذباتی مسائل پیدا ہوجائیں تو اسے فورا ہی طبّی مدد حاصل کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

غصے پر قابو پانا

فوری غصے کو کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟
آپ "غصے کو فوری پرسکون کرنے کی اندرونی تکنیک" کو آزما سکتے ہیں اور اس کا زیادہ استعمال کر سکتے ہیں، جو غصے سے بھرے ہوئے شخص کو پرسکون رہنے میں مدد دیتی ہے اور غصے کی وجہ سے پیدا ہونے والے منفی الفاظ اور افعال کو کم کرتی ہے۔ "غصے کو فوری پرسکون کرنے کی اندرونی تکنیک" کے چار اہم نکات یہ ہیں:

1. ذہن میں رکھنے کے تین "نہیں"
تین "نہیں" کے اصولوں کا مطلب یہ ہے کہ جذبات کو باہر نکالتے وقت، کسی دوسرے کو نقصان نہیں پہنچانا چاہیئے، اپنے آپ کو نقصان نہیں پہنچانا چاہیئے، اور (ماحول، اشیاء، اور اصول و قوانین کو) تباہ نہیں کیا جائے۔

2. "غصے کے آتش فشاں" سے ہٹ جائیں
اس شخص یا چیز سے عارضی طور پر دور ہو جائیں جو غصے کا باعث بنتی ہے، اپنے ذہن کو صاف کرنے کے لیے چہرہ دھونے کے ساتھ ساتھ گہری سانس لیں، لیکن ہٹنے سے پہلے رویے اور بات چیت کی مہارت پر توجہ دیں۔ آپ موسیقی سن کر یا ورزش کے ذریعے سے بھی عارضی طور پر اپنے خیالات کا رخ پریشان کن جذبات سے دور کر سکتے ہیں۔

3. اپنے آپ سے بات کریں
پرسکون کرنے والی جذباتی گفتگو اور عقائد کے ذریعے، ہم ملوث شخص کو یاد دلا سکتے ہیں کہ وہ پرسکون رہیں اور غصے سے نمٹنے کے لیے ان کے اعتماد کو مضبوط کر سکتے ہیں، جیسے کہ سوچنا یا خود سے یہ کہنا کہ: "اگرچہ میں غصے میں ہوں، پھر بھی میں اپنے جذبات پر قابو رکھ سکتا/سکتی ہوں" اور "میں اپنے آپ کو پرسکون کر سکتا/سکتی ہوں"

4. ذہن کی اچانک تبدیلی
ہر ایک واقعہ مختلف خیالات اور جذبات پیدا کرنے کا باعث ہو سکتا ہے۔ فارم 1 کے نصاب میں "جذبات" کے موضوع میں سیکھے گئے ABC نظریے کے مطابق کسی واقعے سے لوگوں کا ناراض ہونا ان کے خیالات پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر کوئی دوسروں کے نقطہ نظر سے اور مثبت انداز میں دیکھ سکتا ہے، جیسا کہ یہ ادراک کہ ممکن ہے کہ نتائج اتنے برے نہ ہوں جتنا ہم تصور کرتے ہیں (نتائج کی شدت) یا دوسروں کے ارادے وہ نہ ہوں جو ہم سوچتے ہیں (دوسروں کے مقاصد)۔ اس سے قدرتی طور پر ہمارے جذبات بدل کر بہتر ہو جائیں گے۔

آپ کے لیے ایک یاددہانی:
- ✧ غصّہ ایک فطری جذبہ ہے، لیکن کلیدی نکتہ یہ ہے کہ آیا اس کا اظہار اور نمٹنے کے طریقے درست ہیں۔
- ✧ اگر آپ ایک تماشائی ہیں اور کسی اور کو ناراض ہوتے ہوئے دیکھتے ہیں، تو ان سے متفق ہو کر یا اشتعال انگیز تبصروں سے "جلتی پر تیل نہ چھڑکیں"۔ آپ کو محض خاموش تماشائی بھی نہیں بنے رہنا چاہیئے، کیونکہ اس سے بالواسطہ طور پر غصے میں موجود شخص کی حوصلہ افزائی ہو سکتی ہے۔ اپنے آپ کو اور غصے والے شخص کو پرسکون رہنے کی یاددہانی کروائیں، اور جب ضروری ہو، تو تنازعے کو بڑھنے سے روکنے کے لیے ناراض شخص کو موقعے سے دور لے جائیں۔

مشکلات سے نبرد آزما ہونا

1. جب ہم ناقص تعلیمی کارکردگی، یا رشتے کے ٹوٹنے جیسے مشکل واقعات کا سامنا کرتے ہیں، جن کا ہم پر منفی اثر پڑتا ہے اور طویل مدت تک مقابلہ کرنے کی ہماری صلاحیت دب جاتی ہے، تو ہم انہیں "مشکلات" کے طور پر درجہ بند کر سکتے ہیں۔

2. جب ہم مشکلات کا سامنا کرتے ہیں، تو ہمارے اندر منفی خیالات اور احساسات جنم لیتے ہیں، جیسے کہ نااہلیت، حمایت کی کمی اور ناامیدی کے احساسات۔ ان منفی خیالات اور جذبات پر قابو پانے کے لیے، ہم فوری طور پر نجات پانے کے لیے درج ذیل طریقے استعمال کر سکتے ہیں:

i) اپنے آپ کو حوصلہ دینے اور اپنی ذہنیت کو بدلنے کے لیے مثبت الفاظ کا استعمال کریں، جیسے کہ "میں مشکلات کا سامنا کرنے کی اپنی صلاحیت پر یقین رکھتا ہوں"۔

ii) سکون اور راحت کے لیے "ڈایافریگمیٹک سانس لینے" کی مشق کریں۔

iii) کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر ہمیں اعتماد ہو اور ان کا تعاون چاہتے ہوں۔

iv) ایسی مثبت سرگرمیوں میں مشغول رہیں جو ہمارے موڈ کو فوری طور پر ٹھیک کر دیں، جیسے گانا، موسیقی سننا، ورزش کرنا وغیرہ۔

v) کچھ خوشگوار تجربات یاد کریں، جیسے بہترین دوستوں کے ساتھ سالگرہ منانا۔

vi) اپنے آپ پر یقین رکھیں اور اپنی طاقتوں اور مہارتوں کو تسلیم کریں۔ اپنی طاقتوں، مہارتوں اور ماضی کی کامیابیوں کو یاد کریں، جیسے سائیکل چلانا سیکھنا۔

vii) مشکلات کا سامنا کرتے وقت رجائیت پسند اور پُر امید رہیں۔ کسی بھی صورت حال میں منفی پہلو پر غور کرنے کی بجائے مثبت پہلو پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کریں، سوچ کا ایک "امید بھرا" انداز پیدا کریں۔

viii) اپنے دماغ کو پُرسکون رکھنے کے لیے ہم جس چیز کو پسند کرتے ہیں اس پر توجہ مرکوز کریں، جیسے کہ حیران کن کہانیاں یا خبریں پڑھنا۔

ix) مذہبی عقائد کے ذریعے موڈ کو راحت بخشیں، جیسے کہ نماز۔

3. مشکلات سے نمٹنے کے وقت، ہم خود کو یاد دلانے کے لیے "روڈ" (ROAD) کا استعمال کر سکتے ہیں:

روڈ	
عکاسی (Reflection)	موجودہ مشکلات اور مطلوبہ تبدیلیوں کو پہچانیں اور مشکلات پر قابو پانے کے لیے اہداف کا تعین کریں۔
رجائیت پسندی (Optimism)	ایک مثبت، رجائیت پسندانہ، اور کبھی نہ ہارنے والا نقطہ نظر رکھیں، اور اپنے آپ میں تبدیلی لانے کی تحریک پیدا کریں۔
صلاحیتیں (Abilities)	اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں، جیسے کہ مسئلہ حل کرنے، تناؤ سے نجات پانے اور وقت کے انتظام کی مہارتوں کے ساتھ ساتھ بیرونی وسائل جیسے خاندان اور دوستوں کی جانب سے مدد۔
نشوونما (Development)	مشکلات پر قابو پانے کے لیے اپنے حوصلے اور عزم کو مضبوط کریں، جو ذاتی نمو کا باعث بنتے ہیں۔

4. جب ہم سمجھتے ہیں کہ ہم دوسروں سے مدد حاصل نہیں کر سکیں گے، تو ہمیں فعال طور پر وسائل تلاش کرنے چاہیئیں اور مدد قبول کرنے کے لیے تیار رہنا چاہیے۔

یہاں کچھ مشاورتی ہاٹ لائن خدمات ہیں:

i) خودکشی کی روک تھام کی خدمات 2382 0000 (24 گھنٹے خدمات)

ii) ہانگ کانگ فیڈریشن آف یوتھ گروپس - "یوتھ لائن" 2777 8899 پر ٹیلی فون ریکارڈنگ (مشاورتی خدمت کے اوقات: پیر تا ہفتہ دوپہر 2 بجے سے نصف شب 2 بجے تک)

iii) بریک تھرو کاؤنسلنگ سینٹر - مشاورتی خدمت 2632 0777 (بذریعہ اپائنٹمنٹ)

دورانِ امتحان بےچینی کا انصرام

طلباء کے لیے مقابلہ کرنے کی حکمت عملیاں

1. بے چینی ایک قدرتی انسانی جذبہ ہے جو تناؤ کے وقت میں پیدا ہوتا ہے

- تناؤ کے مثبت اور منفی دونوں اثرات ہو سکتے ہیں۔ مثبت اثرات فرد کی کارکردگی کو بہتر بنا سکتے ہیں، جبکہ منفی اثرات بے چینی اور ڈپریشن کا سبب بن سکتے ہیں۔
- تناؤ انسانی جسم میں خود مختار اعصابی نظام کو متحرک کر سکتا ہے، جس سے متعلقہ اعضاء چیلنجز کا مقابلہ کرنے کے لیے ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ عام حالات میں، جب تناؤ کم ہو جاتا ہے، تو جسم اور جذبات تسکین کی حالت میں واپس آجاتے ہیں۔
- طویل تناؤ نہ صرف جسمانی تکلیف کا سبب بن سکتا ہے اور مدافعتی نظام کو کمزور کر سکتا ہے بلکہ اینڈوکرائن نظام کو بھی متاثر کر سکتا ہے، جس سے جذبات کو کنٹرول کرنے میں دشواری اور منفی خیالات پیدا ہو سکتے ہیں۔
- جسم، جذبات، رویوں اور خیالات سے سامنے آنے والے بے چینی کے اشاروں پر توجہ دینا تناؤ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

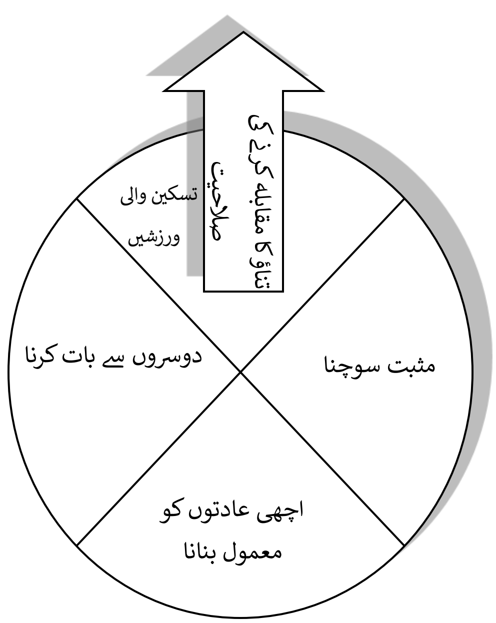
2. تسکین پہنچانے والی ورزشیں جسم اور ذہن پر دباؤ کے منفی اثرات کو مؤثر طریقے سے کم کر سکتی ہیں۔

- بنیادی طور پر، تسکین پہنچانے والی ورزشوں میں "معدے کے عضلات کی مدد سے سانس لینا"، "عضلاتی تسکین" اور "تخیلاتی تسکین" شامل ہیں۔ اس کے علاوہ، "آڈیو پر مرکوز تسکین" اور "حس پر مرکوز تسکین" بھی اس کے علاوہ شامل ہیں۔
- مزید معلومات کے لیے، برائے مہربانی محکمہ صحت کی طلباء کی صحت کی خدمات کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں :

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html

3. اچھی عادتوں کو اختیار کرنا، دوسروں سے بات کرنا، اور مثبت سوچنا تناؤ سے نمٹنے کی صلاحیت کو بڑھا سکتا ہے

✧ یہ آپ کو یہ محسوس کرا سکتا ہے کہ آپ کی پرواہ کی جا رہی ہے، آپ کو سپورٹ مل رہی ہے، اور آپ کی قدر ہو رہی ہے۔



✧ پرامیدی تناؤ کے ہارمونز کو مستحکم کرنے اور دباؤ کے احساسات کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔
✧ مختلف زاویوں سے سوچنا تنگ نظری پر مبنی خیالات کو کم کر سکتا ہے۔
✧ "ذاتی یاد دہانیوں" کا استعمال مثبت سوچ کو برقرار رکھنے کے لیے کریں۔

- ✧ غذائیت سے بھرپور غذا: تناؤ پروٹین اور توانائی کو استعمال کرتا ہے، اور اس نقصان کی تلافی کے لیے غذائی اجزاء کو جذب کرنا ضروری ہے۔
- ✧ باقاعدہ ورزش: اس سے لوگ خوشی محسوس کرتے ہیں اور یہ دماغ تک مزید غذائی اجزاء پہنچاتی ہے۔
- ✧ مناسب نیند: یہ خراب شدہ خلیات کی مرمت میں مدد دیتی ہے اور سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر بناتی ہے۔

4. بہت زیادہ بے چینی معمول کی زندگی میں رکاوٹ بن سکتی ہے اور ماہرین کی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

- بے چینی کے امراض تقریباً 7% کم عمر نوجوانوں کو متاثر کرتے ہیں۔ اگر کوئی فرد اکثر بے چینی، خوف، فکر، چڑچڑا پن، جسمانی تکلیف محسوس کرتا ہے یا مستقل طور پر گریز کا رویہ اختیار کرتا ہے جو روزمرہ کی زندگی میں رکاوٹ بنتا ہے، تو اسے ڈاکٹروں، ماہرینِ نفسیات یا سوشل ورکرز جیسے پیشہ ور افراد سے مدد لینی چاہیے۔

بلوغت کے دوران تبدیلیاں

1. ہر شخص کی جسمانی نشوونما جینیاتی وراثت اور نشوونمائی عوامل کی وجہ سے مختلف ہوتی ہے۔ لہٰذا، دوسروں سے موازنہ کرنے یا زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

2. بلوغت سے متعلق پریشانی محسوس ہونے پر، آپ کو چاہیئے کہ:

A. درج ذیل منفی حکمت عملیوں اور رویوں کو اپنانے سے بچیں:

i) حقائق کو چھپانے، گریز کرنے یا قبول کرنے سے؛

ii) غیر صحت مند یا غیر سائنسی طریقوں سے مسائل حل کرنے کی کوشش کرنے سے؛ اور

iii) دوسروں سے بار بار موازنہ کرنے سے خود کو کمتر یا مغرور سمجھنے کا رجحان پیدا نہ کریں، جس سے باہمی تعلقات میں مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

B. درج ذیل مثبت رویے اور طریقے اپنائیں:

i) جذبات کا اظہار: جب آپ بے چینی محسوس کریں تو اپنے جذبات کو مناسب طریقوں سے ظاہر کریں جیسے کہ دوسروں سے بات چیت کرنا، ڈائری لکھنا یا موسیقی سننا؛

ii) جسمانی ساخت کو قبول کریں: بلوغت کے دوران جسمانی تبدیلیوں کے بارے میں علم حاصل کریں اور چہرے، جسمانی ساخت اور جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کو قبول کریں۔

iii) حقیقت کا مثبت طور پر سامنا کریں: ذاتی نشوونما کے لیے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کریں اور ان کو سیکھیں؛ اور

iv) دوستوں اور سینئرز سے مدد لیں:

واقعات کے حوالے سے: مسائل کو حل کرنے کے طریقے تلاش کریں؛

جذبات کے حوالے سے: ذاتی احساسات کو دوسروں کے ساتھ بانٹیں؛

3. اگر کوئی سوالات ہوں تو پیشہ ور افراد یا نگہداشتِ صحت کے ماہرین سے بات کریں۔

ترغیبات سے بچیں

نوجوانی کے دوران ہمارے اندر بہت سی چیزوں کو اپنانے کی ترغیب پیدا ہوسکتی ہے جیسے کہ تمباکو نوشی کرنا، الکحل کا استعمال یا ڈرگس لینا وغیرہ ۔ اگر ہم ان چیزوں کے ممکنہ نقصانات کے بارے میں جان لیں تو ہم نہ صرف سمجھ داری سے فیصلہ کرسکیں گے بلکہ ایسی چیزوں سے ہمارے دھوکہ کھانے کے امکانات بھی کم ہوجائیں گے۔

1. **تمباکو نوشی سے نقصان ہوتا ہے:**
   - **i)** تمباکو کینسر پیدا کرنے والی چیزوں کے زمرہ میں گروپ 1 میں آتی ہے۔
   - **ii)** اس کی عادت لگ جاتی ہے
   - **iii)** اس کی وجہ سے مختلف قسم کی بیماریاں ہوتی ہیں جن میں پھیپڑوں کا کینسر، دل کی بیماریاں وغیرہ شامل ہیں۔
   - **iv)** اس کی وجہ سے جسمانی شکل و صورت خراب دکھائی دیتی ہے؛ جلد سوکھی اور کھردری ہوجاتی ہے، اس میں اور زیادہ جھرّیاں ہوجاتی ہیں اور سانس سے بدبو آتی ہے۔

2. **الکحل پینا بھی نقصان کرتا ہے:**
   - **i)** الکحل کینسر پیدا کرنے والی چیزوں کے زمرہ میں گروپ 1 میں آتی ہے
   - **ii)** انسان نفسیاتی اور جسمانی طور پر اس پر منحصر ہوجاتا ہے
   - **iii)** یہ دماغ کے کام میں خلل پیدا کرتی ہے، قوّت فیصلہ پر اثر ڈالتی ہے اور اس کی وجہ سے زیادہ حادثے ہوتے ہیں
   - **iv)** خود حفاظتی صلاحیت گھٹ جاتی ہے، اس کی وجہ سے لوگ ایسے کام کرتے ہیں جو وہ نہیں کرنا چاہتے ہیں یا وہ کرنے سے پہلے ان کے نتائج کے بارے میں نہیں سوچتے۔
   - **v)** لمبے وقت تک شراب نوشی سے جگر خراب ہوجاتا ہے یا جگر کا کینسر ہوجاتا ہے۔

3. **ڈرگس لینا بھی نقصان کرتا ہے:**
   - **i)** انسان نفسیاتی اور جسمانی طور پر اس پر منحصر ہوجاتا ہے
   - **ii)** اس کی وجہ سے دماغی افعال کو دائمی نقصان پہنچتا ہے، جیسے کہ یادداشت کا ضایع ہوجانا، وہم پیدا ہونا وغیرہ۔
   - **iii)** دماغی بیماریاں جیسے کہ ڈپریشن، خوف، وغیرہ۔
   - **iv)** اس سے ہمارے دوسرے جسمانی اعضاء کو بھی نقصان پہنچتا ہے جس میں مثانہ کا سکڑنا، جگر اور گردہ کے افعال میں نقصان پیدا ہونا، دل کی حاد بیماریاں اور اسٹروک وغیرہ شامل ہیں۔
   - **v)** الکحل اور دوسری قسم کی نشیلی دواؤں کے ساتھ ملا کر انہیں استعمال کرنے سے اور بھی زیادہ سنگین نقصانات ہوسکتے ہیں جن کی وجہ سے موت بھی ہوسکتی ہے۔

4. نوجوانوں کو نشیلی دواؤں کے آزمانے کی طرف راغب کرنے کے لیے، نشیلی دواؤں کے بیچنے والے نوجوانوں کی کچھ خاص خصوصیتوں کا استعمال کرتے ہیں جیسے تجسّس، ساتھیوں کا دباؤ، مسائل سے بچنا، یا پھر برانگیختگی کی تلاش وغیرہ۔ نوجوانوں کو ایسی صورت میں مضبوطی سے کھڑا ہونا ہوگا، ذاتی تحفظ سے واقف ہونا ہوگا اور **نہ کہنے کی سات صلاحیتوں** کا استعمال لچکداری سے کرنا ہوگا۔
   - **i)** مضبوطی کے ساتھ **نہیں** کہیں

(ii) نتائج کے بارے میں بات کریں

(iii) اچّھے دوست بھی نہیں ہی کہینگے

(iv) کسی اور چیز کے بارے میں بات کریں

(v) وہاں سے ہٹ جانے کے لیے کوئی عذر تلاش کریں

(vi) کسی دوسری سرگرمیوں کا مشورہ دیں

(vii) اپنے والدین سے اس کا ذکر کریں۔

5. **حسب ذیل طریقوں سے اپنی زندگی کو بھرپور بنائیں:**

خاندان:

- اچّھی گفتگو برقرار رکھیں
- ایک دوسرے سے محبّت اور ایک دوسرے کا خیال رکھیں

ذاتی:

- کوئی شوق پیدا کریں
- تمباکو نوشی، شراب نوشی اور منشیات کے نقصانات جانیں
- مقصد طے کریں
- اگر ضرورت پڑے تو مدد طلب کریں

دوست:

- ان کا انتخاب سمجھداری سے کریں
- دلچسپی کی کلاسوں وغیرہ میں شامل ہو کر اپنے سماجی دائرہ کو

6. جب آپ کو ایسی مشکلات کا سامنا ہو جن کا مقابلہ نہ کر پائیں تو کبھی تمباکونوشی، شراب نوشی یا نشیلی دواؤں کا استعمال کرکے اپنے مسائل سے نہ بچیں۔ اس کے بجائے، بھروسے مند بزرگوں کی رائے یا ان سے مدد مانگیں جیسے کہ والدین، اساتذہ، سماجی کارکن یا پیشہ ور ماہرین وغیرہ۔

گفتگو کی مہارت (I)

1. گفتگو کے **پانچ عناصر**

بھیجنے والا، پیغام، چینل، وصول کنندہ، پیغام کی تشریح۔

2. ایک مثالی گفتگو ایک **متعامل** عمل ہے۔ جس میں پیغام بھیجنے والا اور وصول کرنے والا مختلف چینلز کے ذریعہ سے پیغامات کو بھیج یا موصول کرسکتا ہے اور اس پیغام کو سمجھنے کے بعد اس کا جواب دے سکتا ہے۔

3. غیر موثر گفتگو عام طور پر اس وقت ہوتی ہے جب پیغام کی منتقلی میں رکاوٹیں ہوتی ہیں جس کی وجہ سے غلط فہمیاں پیدا ہوتی ہیں۔

4. گفتگو باہمی افہام و تفہیم کو بہتر بنا سکتی ہے، تعاون کو آسان بنا سکتی ہے اور باہمی تعلقات کو فروغ دے سکتی ہے۔
5. گفتگو کے مثالی طرزعمل:

- **احترام:** دوسروں کے نقطہ نظر اور احساسات کا خیال رکھتے ہوئے اپنے احترام کا اظہار کریں اور دوسروں کو حقارت کی نظر سے نہ دیکھیں۔
- **رحم دلی:** جارحانہ انداز میں بات کرنے سے بچیں، بات چیت کے دوران دوسروں کو پرسکون رہنے کا احساس کرنے دیں
- **خلوص:** آپ جو حقیقتا سوچتے ہیں اپنے رویّے اور برتاؤ میں ایمانداری سے اس کا اظہار کریں۔

6. --- "**B.E.S.T.**" --- گفتگو کی زبانی اور غیر زبانی شکلیں۔

جسم: سر کی حرکات، اشارہ، جسم کا انداز، جسم کی حرکت، وغیرہ۔

آنکھیں اور چہرہ: آنکھیں ملانا، چہرے کے تاثرات وغیرہ۔

لفظ: مشمولات، الفاظ کا انتخاب، اگر شک ہو تو واضح کرنا، وغیرہ۔

انداز اور آواز: اونچی آواز، رفتار، آواز کا اتار چڑھاؤ، پچ، وغیرہ۔

7. زبانی اور غیر زبانی گفتگو ایک دوسرے کی تکمیل کرتی ہیں، زیادہ صحیح ڈھنگ سے اظہار کرنے کی گنجائش فراہم کرتی ہیں اور افہام و تفہیم کو بڑھاوا دیتی ہیں۔
8. غیر لفظی پیغامات پر نظر رکھیں۔ یہ انکہی بات کو بہتر ڈھنگ سے سمجھنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔
9. دوسروں کے جذبات اور احساسات کو ان کے B.E.S.T پر توجہ دے کر سمجھیں۔
10. ایک دیرپا اور ہم آہنگ باہمی رشتہ کی تعمیر کے لیے با اخلاق، رحم دل اور مخلص بنیں۔

باہمی تعلق

دوست بناتے وقت ان نکات کو دھیان میں رکھیں:

1. **جن کے ساتھ رہنے میں خوشی ہو:** جب ہم اپنے ہم خیال لوگوں سے ملتے ہیں، تو اپنی زندگی کے تجربات کو ساجھا کرکے اور ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کرکے ہم ان سے قریب ہوتے ہیں۔ ہمارے پاس جو خوشگوار تجربات ہوتے ہیں وہ ہمیں دوست بناتے ہیں۔

2. **ایک دوسرے کی مدد کرنے والے ہوں:** ہم اپنے دوستوں کو مختلف پہلؤوں سے جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم یہ دیکھ سکتے ہیں کہ وہ دوسرے کے ساتھ کس طرح میل جول رکھتا/رکھتی ہے، کیا وہ شائستہ مزاج اور دوسروں کی مدد کرنے کے لیے تیار ہے۔ اس سے ہمیں ان کی شخصیت کو سمجھنے اور آپسی اعتماد پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ہم ایک دوسرے کی مدد کرسکتے ہیں اور دھیرے دھیرے اچّھے دوست بن سکتے ہیں۔

3. **لوگوں کی خدمت کریں:** ہم اپنے دوستوں کی روزمرّہ کی سرگرمیوں کے ذریعہ ان کی شخصیت کے بارے میں جان سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کیا وہ دوسروں کی ضروریات کا خیال رکھتے ہیں (کیا کوئی رضاکارانہ خدمت دیتے ہیں)؟ ذمّہ دار اور خیال رکھنے والے ہیں؟ کیا وہ تمدنی مزاج والے ہیں (مثال کے طور پر ماحولیات کا تحفّظ کرتے ہیں)؟ یہ اچھّی خوبیاں قابل تعریف اور سیکھے جانے کے قابل ہوتی ہیں ۔

4. آپ کے دوست اگر آپ پر منفی اثر ڈال رہے ہیں (مثلا وہ آپ کو ان کے گروہ میں شامل ہونے کے لیے کہتے ہیں، خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے والے کام کرتے ہیں، آپ کو غیر قانونی کاموں کے کرنے کی طرف مائل کرتے ہیں) تو آپ ان سے دور ہی رہیں۔

دوستوں کے ساتھ گھلنے ملنے کے اصول اور ہنر:

1. **ایک دوسرے کی مدد کریں:** مناسب معاونت فراہم کرنے کے لئے اپنے دوستوں کی ضرورتوں اور ان کے جذبات کو سمجھیں۔ جب آپ کے دوست اپنے مسائل خود سے حل نہ کر سکیں تو ان کی ضرورتوں کو نظرانداز نہ کریں بلکہ مناسب مدد حاصل کرنے میں ان کی مدد کریں۔

2. **آپسی احترام:** مختلف مفادات، طرز زندگی اور دوست رکھنے میں ایک دوسرے کے حقوق کا احترام کریں اور انھیں قبول کریں۔ اگرچہ آپ اچھے دوست ہیں، پھر بھی آپ کو ان کے جذبات کا احترام کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنے ایسے الفاظ یا افعال کا خیال رکھیں جن سے انہیں تکلیف پہنچ سکتی ہے۔ اپنے دوستوں کے نجی معاملات یا راز دوسروں پر ظاہر نہ کریں (سوائے ان حالات کے جن سے اکیلے نہیں نپٹا جاسکتا ہے اور اس میں ذاتی حفاظت یا غیر قانونی مسائل شامل ہیں، یہ ضروری ہے کہ مناسب معاونت حاصل کرنے میں اپنے دوستوں کی مدد کریں)۔

3. **بے تکلّف بنیں**: اپنے جذبات کو ایمانداری سے ساجھا کریں۔ جب آپ سے غلطی ہوجائے تو معافی مانگنے کا حوصلہ رکھیں۔ اسی طرح اپنے دوستوں کی غلطیوں اور معافیوں کو بھی قبول کریں۔ اپنے دوستوں کی صحت اور حفاظت پر اپنی تشویش کا اظہار کریں۔ جب بھی ضروری ہو مناسب مشورہ یا یاد دہانی دیں۔

4. **صحیح اور غلط کے درمیان تمیز کریں**: افواہوں سے گمراہ نہ ہوں۔

5. **ایک حدّ فاصل طے کریں:** اپنے اصولوں اور حدّ فاصل پر ثابت قدم رہیں، لیکن دوسروں کو خوش کرنے کے لیے اپنی مرضی سے سمجھوتہ نہ کریں۔

6. **3 "نہ کرنے کے اصول":** دوسروں کو نقصان نہ پہنچائیں؛ اپنے آپ کو نقصان نہ پہنچائے؛ کوئی بھی نقصان نہ پہنچائیں

<u>آن لائن دوستوں کے ساتھ گھلتے ملتے وقت یاد رکھنے کے نکات:</u>

1. **سمجھدار اور ذمہ دار بنیں۔** انٹرنیٹ کی خصوصیات، جیسے چوبیس گھنٹے رسائی، ڈیٹا کو حذف کرنے میں دشواری، وسیع پیمانے پر معلومات کا پھیلاؤ، ہیکرس کا نشانہ بننے اور غلط استعمال کا خطرہ، آن لائن معلومات پر دور رس اور دیرپا اثرات مرتب کررہے ہیں۔ اس لیے ذاتی معلومات کو احتیاط کے ساتھ سنبھالنا ضروری ہے۔ حقیقی دنیا کا قانون آن لائن رویے پر بھی لاگو ہوتا ہے اور ان قوانین کے تحت افراد کو اپنے آن لائن رویّوں کے لیے بھی ذمّہ داری اٹھانی ہوتی ہے۔

2. **رازداری کی حفاظت کریں۔** اپنی خود کی یا اپنے دوستوں کی حساس معلومات کو کسی کے ساتھ ساجھا نہ کریں، جیسے کہ فون نمبر، تصاویر، پتے، اسکول کا نام اور کلاس کی تفصیلات وغیرہ۔ باقاعدگی سے پاس ورڈ تبدیل کرتے رہیں اور ذاتی تفصیلات کو بطور پاس ورڈ استعمال کرنے سے گریز کریں۔ آن لائن پوسٹ کی گئی معلومات تیزی سے پھیل جائے گی، اس لیے بہتر ہوگا کہ اسے پوسٹ کرنے سے پہلے آپ دو بار سوچیں۔

3. **دوسروں کا اسی طرح احترام کریں جیسے حقیقی دنیا میں کرتے ہیں۔** دوسروں کو دھونس نہ دیں، توہین نہ کریں یا بیان بازی سے مشتعل نہ کریں۔ ایسی افواہیں، تصویریں یا ویڈیوز نہ بھیجیں اور نہ آگے بڑھائیں جس سے دوسروں کو تکلیف ہو۔ اگر آپ کے سامنے کوئی برے یا گندے پیغامات آئیں، تو نہ ان کا جواب دیں اور نہ کوئی ردّعمل ظاہر کریں۔ والدین یا اساتذہ کو اطلاع دیں، آپ اس پیغام کو حذف کرنے کے لیے سائٹ کے ماڈریٹر یا سروس فراہم کنندہ کو بھی اطلاع دے سکتے ہیں۔ اگر پیغام میں دھمکیاں شامل ہوں تو پولیس کو رپورٹ کریں۔

4. **دانشمندی سے انتخاب کریں۔** یہ ہوسکتا ہے کہ آن لائن لوگ وہ نہ ہوں جو وہ کہتے ہیں کہ وہ ہیں۔ ان کی شناخت یا پس منظر کے بارے میں یقین کرنا بہت مشکل ہے۔ کسی آن لائن دوست سے ذاتی طور پر ملنے کا اہتمام کرتے وقت محتاط رہیں۔ ان سے اکیلے ملنے سے گریز کریں، اپنے اہل خانہ کو ملاقات کے مقام کے بارے میں مطلع کریں، اور ساتھی کے طور پر ایک قابل اعتماد دوست کو اپنے ساتھ رکھیں۔

تنازعات حل کرنا

تنازعات سے نمٹنے کے پانچ مراحل

1. جذبات اور رویوں پر توجہ دیں۔
   a) تسلیم کریں کہ تنازعے کی وجہ سے آپ کے اندر منفی جذبات آ سکتے ہیں اور آپ کو پرسکون ہونے کی ضرورت ہے، مثال کے طور پر، گہری سانسیں لے کر۔
   b) دوسرے فریق کو معقول اور مناسب رویے کے ساتھ جواب دے کر ہم تنازعات کو مثبت اور تعاون پر مبنی ماحول میں حل کر سکتے ہیں۔
   c) پرانے مسائل کو اٹھانے اور ذاتی حملوں سے گریز کریں۔

2. اپنی خود کی ضرورتوں کو سمجھیں

   مسئلے کو پہچانیں اور غیر ضروری بحثوں سے بچیں۔ آپ حسب ذیل پر غور کر سکتے ہیں:
   a) آپ کو سب سے زیادہ کس چیز کی ضرورت ہے؟
   b) آپ اگر ہار نہ ماننے پر اصرار کرتے ہیں تو آپ کا کیا نقصان ہو گا؟
   c) آپ کیا رعایتیں دے سکتے ہیں؟

3. دوسرے فریق کی ضرورتوں کو سمجھیں

   ہم معروضی طور پر دوسرے فریقوں کے نقطہ نظر سے بھی اس مسئلے کو دیکھ سکتے ہیں، اس سے ہمیں پوری صورت حال کو زیادہ جامع انداز میں سمجھنے کا موقع ملے گا۔ اپنے آپ کو ان کی جگہ پر رکھنے کی کوشش کریں، ان کے جذبات پر غور کریں، اور درج ذیل سوالات کے بارے میں سوچیں:
   a) دوسرے فریقوں کو سب سے زیادہ کس چیز کی ضرورت ہے؟
   b) وہ کیا رعایتیں دے سکتے ہیں؟

4. باہمی طور پر قابل قبول حل تلاش کریں

ضد کو چھوڑنے کی کوشش کریں اور دونوں فریق فعال طور پر ایک دوسرے کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے تعمیری طریقے تجویز کریں۔

5. جائزہ لیں
   a) پورے تنازعے اور اس کے حل کے عمل کا جائزہ لیں۔ کن حالات میں تنازعہ ختم ہو جائے گا یا شدت اختیار کر جائے گا؟ واقعے میں ہمارا کیا فائدہ اور نقصان ہے؟
   b) اگر تنازعے کے دوران ہمارے قول و فعل سے دوسروں کی دل آزاری ہوئی ہے، تو ہم میں معافی مانگنے اور ذمہ داری لینے کی ہمت ہونی چاہیئے۔

تنازعات سے نمٹنے کے اصول

1. وقت کی مناسبت

a) جب آپ کے اور دوسرے فریق دونوں کے جذبات زیادہ پرسکون ہوں اور ذہنی حالت بہتر ہو (مثلاً ان اوقات سے بچیں جب ہم تھکے ہوئے ہوتے ہیں)۔

b) مناسب ماحول تلاش کریں: تنہائی کا گوشہ جس سے دوسروں کو پریشانی نہ ہو اور جہاں آپ بھی دوسرے لوگوں سے پریشان نہ ہوں۔

2. باہمی احترام

a) تنازعے میں شامل افراد کے بجائے اصل مسئلے پر توجہ مرکوز کرنے سے تنازعے کے بڑھ کر ذاتی حملوں میں بدلنے کو روکا جا سکتا ہے۔

b) دوسروں کو یہ احساس دلوائیں کہ ان کی آراء پر دھیان دیا جا رہا ہے اور انہیں سمجھا جا رہا ہے۔

c) تمام اختلافات کے باوجود بھی ہر ایک کو بات کہنے کا موقع دے کر، رشتے کو نقصان پہنچنے سے بچائیں

3. مسلسل کوششیں

حقیقی زندگی میں مسائل پیدا ہوں گے اور انہیں مکمل طور پر حل بھی نہیں کیا جاسکتا ہے۔ تاہم طلبہ جب تک انہیں حل کرنے کے لیے مختلف راستے آزماتے رہیں گے، تب تک آپس میں صلح پیدا ہونے کا موقع ہمیشہ موجود رہے گا۔

انٹرنیٹ کے محفوظ اور مناسب استعمال

کے لیے رہنما ہدایات

1. "SMART" قواعد، آن لائن لوگوں کے ساتھ محفوظ طریقے سے بات چیت کرنے اور ذاتی رازداری کی حفاظت کے لیے کچھ تجاویز فراہم کرتے ہیں۔

- ذاتی معلومات کی حفاظت کریں (Safe)
- کسی سے بالمشافہ ملاقات سے انکار کریں (Meeting)
- صرف ان لوگوں سے پیغامات قبول کریں جنہیں آپ جانتے ہیں (Accepting)
- لوگوں کی باتوں پر مکمل بھروسہ نہ کریں (Reliability)
- مسائل کا سامنا ہونے پر ایک قابل اعتماد شخص کو مطلع کریں (Tell)

2. انٹرنیٹ کی دنیا کوئی ورچوئل دنیا نہیں ہے۔ ہراساں کرنے والے افراد اپنے اعمال جیسے بدنامی اور مجرمانہ دھمکیوں کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ سائبر ہراسانی متاثرہ فرد کے لیے سنگین نتائج کا باعث بن سکتی ہیں۔ چونکہ انٹرنیٹ پر کسی کی شناخت اور پس منظر کی تصدیق کرنا مشکل ہے، اس لیے ہمیشہ چوکنا رہنا چاہیے اور اجنبیوں سے آن لائن ملنے سے گریز کرنا چاہیے تاکہ نقصان سے بچا جا سکے۔

3. انٹرنیٹ کے استعمال کے فوائد اور نقصانات دونوں ہیں۔ مسئلہ انٹرنیٹ کے استعمال میں نہیں بلکہ اس کے استعمال کے طریقِ کار میں ہے۔ "انٹرنیٹ کی لت" کے اثرات جسمانی، جذباتی، تعلیمی، خاندانی اور سماجی پہلوؤں کو متاثر کرتے ہیں۔

براہ کرم مناسب آن لائن قواعد کے لیے "Healthy Online TIPS" کا خیال رکھیں:

- ذاتی ہدف مقرر کریں (Target)
- دلچسپی پیدا کریں (Interest)
- روزمرہ کی سرگرمیوں کا شیڈول بنائیں (Plan)
- نظم و ضبط پیدا کریں (Self-control)

4. انٹرنیٹ کے استعمال کی اپنی عادت کا باقاعدگی سے جائزہ لیں، خود پر غور کریں اور درج ذیل مسائل پیدا ہونے کی صورت میں بہتری لانے کی کوشش کریں۔ ضرورت پڑنے پر ماہرین سے مدد لیں:

  - اطمینان برقرار رکھنے کے لیے آن لائن وقت میں مسلسل اضافہ کرنا
  - آن لائن وقت کو کم کرنے کی بار بار کوشش کرنا لیکن کامیاب نہ ہونا

- آپ کے ذہن میں اکثر آن لائن مناظر کا آنا
- آن لائن نہ ہونے پر منفی جذبات کا شدت اختیار کرنا، جیسے بے چینی یا چڑچڑاپن
- انٹرنیٹ پر گزارا ہوا وقت اکثر متوقع وقت سے زیادہ ہونا
- انٹرنیٹ کے استعمال سے پڑھائی اور دوسروں کے ساتھ تعلقات کا متاثر ہونا
- انٹرنیٹ کے استعمال کی وجہ سے خاندان کے افراد یا دوسروں سے جھوٹ بولنا
- زندگی کے مسائل سے بچنے یا منفی جذبات کو کم کرنے کے لیے انٹرنیٹ کا استعمال کرنا

محفوظ اور مناسب انٹرنیٹ کے استعمال کے لیے ہدایات

مدد فراہم کرنے والے ادارے اور ہاٹ لائنز

تنظیم	ٹیلیفون	WhatsApp
ہانگ کانگ فیملی ویلفیئر سوسائٹی "نیٹ" ایجوکیشن اور مشاورتی سروس ہاٹ لائن	5592 7474	55927474
ہانگ کانگ کرسچن سروس آن لائن نیو پیج – آن لائن ایڈکشن مشاورتی سینٹر	25610363	
تونگ وا گروپ آف ہاسپٹلز انٹرنیٹ ایڈکشن پریوینشن اینڈ ٹریٹمنٹ سروس	28271000	
ہانگ کانگ فیڈریشن آف یوتھ گروپس یوتھ لائن	27778899	62778899

اسکول میں ہراسانی کے رویے کو روکنا

1. ہراساں کرنا کیا ہے؟

ہراسانی عام طور پر ایک دہرائے جانے والے اور جان بوجھ کر کیے گئے عمل سے متعلق ہے، جس میں کسی شخص یا افراد کے گروپ کی طرف سے زیادہ طاقت یا اکثریت کے ذریعے نقصان پہنچانے یا تسلط جمانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

2. ہراسانی کی اقسام

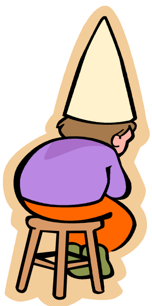
i) زبانی: نام بگاڑنا، کسی کا مذاق اڑانا

ii) جسمانی: مکے مارنا، لات مارنا، چوٹ پہنچانا، دھکا دینا، پیسے یا املاک چھیننا وغیرہ

iii) سائبر: "سائبر دھونس کی دھمکی" سے مراد ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کا استعمال کر کے دوسروں کو ہراساں کرنا ہے، جس کا مقصد متاثرہ فرد کو تکلیف پہنچانا ہوتا ہے۔

3. غنڈہ گردی کے اثرات:

متاثرین پر



- ☆ جذباتی طور پر غیر مستحکم، گھبراہٹ، پریشانی، رنجیدگی، تنہائی اور بے بسی محسوس کرنا
- ☆ بے خوابی، ڈراؤنے خواب، اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری جن سے تعلیمی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے
- ☆ دوستوں پر بے اعتباری، جس سے سماجی روابط متاثر ہوتے ہیں

غنڈہ گرد افراد پر

- ☆ افراد کے مابین سماجی تعلقات کو نقصان
- ☆ قواعد کی خلاف ورزی کی اطلاع دیئے جانے اور انتقامی کارروائی کا سامنا کرنے کا خوف
- ☆ یہ عمل ناقابل کنٹرول مرحلے تک پہنچ سکتا ہے، جس کے نتیجے میں سنگین نتائج سامنے آ سکتے ہیں

دیکھنے والوں پر

- ☆ بے چینی محسوس کرنا، فکرمند ہونا کہ کہیں وہ اگلے شکار نہ بن جائیں
- ☆ تماش بین کی حیثیت سے ترغیب دینا متاثرہ فرد پر دھونس جمانے کا مترادف سمجھا جا سکتا ہے
- ☆ ہو سکتا ہے کہ وہ بھی دھونس دھمکی کے عمل میں شامل ہو جائیں

4. غنڈہ گردی سے نمٹنا

A) متاثرین

اصول 1: اپنے آپ کو نقصان سے بچائیں

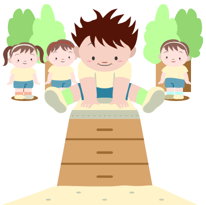
i) پُرسکون رہیں اور بہادری سے اپنے جذبات کا اظہار کریں

ii) زور سے مدد کے لیے پکاریں اور جائے وقوع سے چلے جائیں

iii) سائبر دھونس دھمکی کا سامنا کرتے وقت: بدلہ لینے یا جواب دینے کی خواہش سے گریز کریں، اور ثبوت فراہم کرنے کے لیے دھونس دھمکی کے شواہد کو محفوظ رکھیں۔

اصول 2: مدد طلب کریں

اصول 3: مسئلے کا بہادری سے سامنا کریں اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتوں کو بہتر بنائیں



B) دیکھنے والے

اصول 1: دھونس دھمکی کے عمل میں شامل نہ ہوں

اصول 2: موزوں صورتحال کو دیکھ کر آرام سے مشورہ دیں

اصول 3: مدد طلب کریں

C) غنڈہ گرد افراد

اپنے مسائل کا سامنا کریں اور ان کا ازالہ کریں، مناسب جذباتی نظم و نسق اور بین الشخصی مہارتیں سیکھیں، اور فعال طور پر مدد حاصل کریں۔

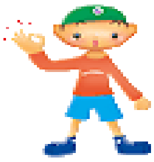
5. سائبر غنڈہ گردی کو روکنا

i) **ذاتی معلومات کی حفاظت کریں:** پاس ورڈ کو بار بار تبدیل کریں، آن لائن ذاتی معلومات جیسے کہ فون نمبر اور پتہ ظاہر نہ کریں، اور سوشل میڈیا اور ذاتی بلاگز پر رازداری کی ترتیبات کو بہتر بنائیں۔

ii) **خود سے آغاز کریں:** ہر ایک فرد کو مختلف آراء کا احترام اور قبول کرنا سیکھنا چاہیے، دوسروں پر حملہ کرنے سے گریز کریں، اور ہم آہنگ سائبر دنیا برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔

6. ہاٹ لائنز

تنظیم	ٹیلی فون
1. محکمہ سماجی بہبود کی ہاٹ لائن	2343 2255
2. ایجوکیشن بیورو کی ہاٹ لائن	2891 0088
3. ہانگ کانگ فیڈریشن آف یوتھ گروپس – یوتھ لائن	2777 8899
4. ہانگ کانگ ینگ ویمنز کرسچن ایسوسی ایشن - (YWCA) مشاورتی ہاٹ لائن	2711 6622
5. تنگ وا گروپ آف ہاسپٹلز - تنگ وا کیئرز ہاٹ لائن	2548 0010



جنسی ہراسانی

.1 جنسی ہراسانی کی تعریف

جنسی ہراسانی کا مطلب ہے کوئی بھی ناپسندیدہ زبانی یا جسمانی عمل جو جنسی نوعیت کا ہو، جس میں کسی شخص کی طرف سے دوسرے شخص کی طرف کوئی تصویر، متن ارسال کرنا، گھورنا یا پوز شامل ہو سکتے ہیں۔ مثالوں میں ایک لڑکی کا دوسری لڑکی کا اسکرٹ اٹھانا یا ایک لڑکے کا دوسرے لڑکے کے نجی حصوں پر حملہ کرنا شامل ہے۔
مختصراً، کوئی بھی رویہ جسے متاثرہ شخص ناپسندیدہ، ناخوشگوار یا پریشان کن سمجھے، وہ جنسی ہراسانی کی تعریف میں آ سکتا ہے۔

.2 جنسی ہراسانی کی عام اقسام

i.گفتگو - غیر ضروری طور پر اور دانستہ طور پر جنسی باتیں کرنا
ii.جسمانی رابطہ - غیر ضروری طور پر اور دانستہ طور پر دوسرے کے جسم کو چھونا
iii.اشارے - جنسی نوعیت کی اشیاء کہنا، ان پر سیٹی بجانا یا ان کو ظاہر کرنا
iv.جنسی نوعیت کی دھمکیاں یا رشوت - دوسرے شخص سے جنسی نوعیت کے افعال کی ادائیگی یا اس نوعیت کی خدمات کی فراہمی کے لیے اسے دھمکی دینا یا لالچ دینا

.3 جنسی ہراسانی کی وجوہات

i. کھیل کھیل میں ہراسانی کو سنجیدگی سے نہ لینا
ii. جنسی ہراسانی کے عادی ہو جانا
iii. دوسروں کا احترام کرنا نہ جاننا

.4 جنسی ہراسانی کے نتائج

متاثرہ شخص: جسمانی اور ذہنی صحت پر اثرات اور دو طرفہ تعلقات اور روزمرہ زندگی کا متاثر ہونا جیسے کہ بے خوابی، بے چینی، دوسروں اور خود پر سے اعتماد کا خاتمہ
ہراسانی کرنے والا شخص: بدنامی اور قانونی ذمہ داری کا سامنا

.5 جنسی ہراسانی سے نمٹنے کے طریقے

واقعے کے فوری بعد	پیش آنے کے بعد
i. پرسکون ہو جائیں	i. نہ تو خود کو الزام دیں نہ احساس جرم پیدا ہونے دیں
ii. اپنے موقف کو واضح طور پر پیش کریں اور مستقل مزاجی سے رد کریں	ii. اپنے بھروسے کے کسی فرد سے بات کریں
ii. مدد حاصل کریں	ii. مستقبل میں استعمال کے لیے بطور ثبوت، فوری طور پر واقعہ پیش آنے کی تاریخ، وقت، مقام اور یہ تحریر کریں کہ ہراسانی کرنے والے نے کیا کیا
	iv. پیشہ ور افراد سے رہنمائی حاصل کریں اور قانونی کارروائی کرنے پر غور کریں

.6 جنسی ہراسانی کی روک تھام

i. جنسی ہراسانی کی سنگینی،اور ساتھ ہی ساتھ اس کے نقصانات اور متاثرہ شخص پر اس کے اثرات کو سمجھنا
ii. اپنی جنس اور مخالف جنس کے افراد کے ساتھ باہمی احترام کے حامل، صحت مند اور مساویانہ تعلقات قائم کرنا
iii. ہمیشہ اس بات کا خیال رکھنا کہ کیا آپ کی باتیں اور اعمال مناسب ہیں اور دوسروں کی حدود اور احساسات کو جاننے کی کوشش کرنا

دوستی اور محبت

1. **"دوستی" اور "محبت" کے درمیان فرق اور مشابہت:**

- محبت اور دوستی میں کئی مشابہتیں ہیں جیسے کہ ایک دوسرے کا خیال رکھنا اور ساتھ دینا، لیکن اس کے باوجود، محبت کے کچھ منفرد عناصر بھی ہوتے ہیں، جیسے کہ ازدواجی بندھن میں محبت اور التفات شامل ہیں۔ ایک واضح موقف، جنسِ مخالف کے ساتھ تعلقات برقرار رکھنے میں غلط فہمیوں کو کم کرے گا۔

2. **جنسِ مخالف کے ساتھ تعلقات برقرار رکھتے ہوئے، ہمیشہ جائزہ لیتے رہیں کہ آیا آپ کی بات چیت اور رویے حد سے زیادہ جنونی محبت کا حامل نہ ہوں کیونکہ یہ غلط فہمیوں کو جنم دے سکتے ہیں:**

- حد سے زیادہ محبت بھرا رویہ غلط فہمی کا باعث بن سکتا ہے۔ کسی بھی اقدام سے پہلے دھیان سے سوچیں اور محتاط انداز میں دوستی کریں۔
- اگر آپ کو احساس ہو کہ آپ کے رویے سے غلط فہمی پیدا ہوئی ہے، تو فوری طور پر وضاحت کریں کہ یہ "دوستی ہے، محبت نہیں"۔ بے تکلف مت ہوں کیونکہ اس سے تعلقات میں مزید غلط فہمیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

3. **افواہیں بہت خطرناک ہو سکتی ہیں اور متعلقہ فریقین پر غیر ضروری دباؤ اور جذباتی تناؤ ڈال سکتی ہیں:**

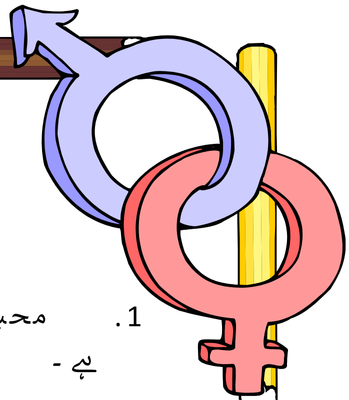
- دوستی میں احترام انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ آپ کو افواہوں پر بات چیت نہیں شروع کرنی چاہیئے اور ان کو پھیلانے سے گریز کرنا چاہیئے۔

4. **جلد بازی میں تعلقات شروع کرنے سے پیدا ہونے والے عام مسائل:**

- اگر آپ نے اس بات پر غور و فکر کے بغیر تعلقات نبھانے شروع کر دیئے کہ آیا یہ ان کے لیے مناسب وقت ہے یا نہیں تو اس کا غیر متوقع اثر آپ کے اسکول کے کام پر پڑ سکتا ہے اور آپ کا وقت اور پیسہ ضائع ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ نے بغیر سوچے سمجھے کسی کو اپنے ساتھی کے طور پر چنا تو آپ کے درمیان اختلافات، پریشانیاں اور تناؤ پیدا ہوسکتا ہے۔

5. **تعلقات شروع کرنے سے پہلے وابستگی اور اس کے ممکنہ نتائج کے بارے میں احتیاط سے غور و فکر کریں:**

- "قیمت" ہمیشہ منفی نہیں ہوتی۔ جیسے کہ بہتر تعلقات کے لیے غصے پر قابو پانا اور ایک روشن مستقبل کے لیے اسکول میں سخت محنت کرنا، دونوں طرفین کے لیے فائدہ مند ہے۔ لیکن بے مقصد قربانی اور غیر ضروری وابستگی، جیسے کہ بغیر کسی خاص مقصد کے صرف ملنے کے لیے گلیوں میں گھومنا، آپ کی روزمرہ زندگی اور جسمانی و ذہنی ترقی کو متاثر کر سکتی ہے۔
- نتائج خوشگوار ہو سکتے ہیں (اگر آپ کا تعلق ہم آہنگ اور مضبوط ہے)، پریشان کن ہو سکتے ہیں (اگر آپ کا تعلق غیر مستحکم اور کشیدہ ہے)، دل شکن ہو سکتے ہیں (اگر آپ کی محبت کا اظہار مسترد کر دیا جاتا ہے)، اور حیران کن ہو سکتے ہیں (اگر آپ کسی غیر موزوں ساتھی سےعلیحدگی چاہتے ہیں لیکن وہ تعلق ختم نہیں کرنا چاہتا/چاہتی)۔



جنسی عمل اور محبت

1. محبت قربت، جذبہ، اور اقرار و پیمان نامی تین بنیادی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے۔

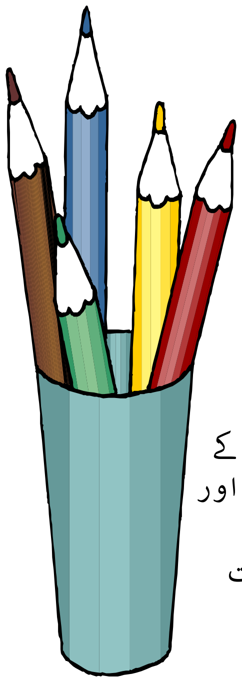
2. جنس عمل ایک معمولی عمل ہے جو باہمی محبت (قربت اور جذبہ) اور شادی (اقرار و پیمان) کی بنیاد پر قائم ہوتا ہے۔ یہ محض وقتی لذت نہیں ہے بلکہ ایک گہرے جذبات کا حامل قربتی رشتہ ہے، جو شادی کے ذریعے شانہ بشانہ ذمہ داریاں اٹھانے اور عہد و پیمان نبھانے کی صلاحیت ہے۔

3. جنسی جذبہ ایک قدرتی اور معمولی جسمانی ردعمل ہے جسے قابو میں رکھا جا سکتا ہے، یا محبت کا اظہار ہو سکتا ہے۔ مردوں میں جنسی جذبے کے دوران خون کی روانی کی وجہ سے عضو تناسل میں سختی و تناؤ کی کیفیت ہو جاتی ہے اور ممکنہ طور پر انزال ہوتا ہے۔ جبکہ خواتین میں یہ ردعمل کم نمایاں ہوتا ہے جیسے کہ کلائٹرل میں خون کی روانی اور وجائنا کی رطوبت کا اخراج۔

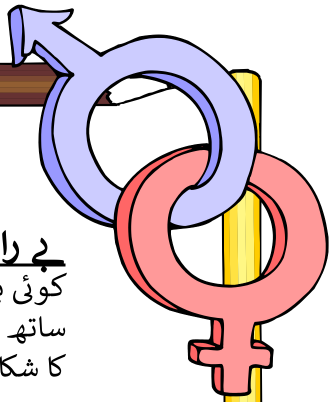
4. نوجوان بصری، سمعی اور لمسی محرکات کے نتیجے میں جنسی جذبہ محسوس کر سکتے ہیں۔ اس لیے آپ کو اپنے جنسی اعضا یا حساس حصوں کی حفاظت کرنی چاہیے اور دوسروں کو چھونے نہیں دینا چاہیے، فحش مواد سے دور رہنا چاہیے اور جذبات انگیز لباس پہننے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ علاوہ ازیں، آپ کو جنسِ مخالف کے ساتھ رومانوی اور پرسکون مقامات پر تنہائی میں وقت گزارنے سے بھی گریز کرنا چاہیے جہاں جنسی جذبے کو بآسانی تحریک مل سکتی ہے۔ اس کے بجائے، آپ کو زیادہ سے زیادہ گروپ سرگرمیوں میں شرکت کرنی چاہیے۔

5. جنسی جذبے سے نمٹنے کے طریقے:
- فوراً موقع سے ہٹ جائیں تاکہ کچھ ایسے کرنے سے بچا جائے جو مزید قربت کی کوئی صورت ہو؛
- جنسی خیالات کو ترک کریں؛
- پانی پیئیں یا اپنے چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں تاکہ خود کو پرسکون کر سکیں؛ جنسی تعلقات کے ممکنہ نتائج پر غور کریں؛ اور
- اپنی توجہ منتشر کرنے کے لیے ورزش وغیرہ کریں۔

6. شادی سے پہلے کے جنسی تعلقات کے نتائج ایسے ہو سکتے ہیں جو دونوں فریقین کے لیے ان چاہے اور ناقابل برداشت ہو سکتے ہیں، جیسے کہ ذہنی دباؤ، تعلقات میں بگاڑ، اور حمل۔ اس لیے نوجوانوں کو بے احتیاطی نہیں کرنی چاہیے اور جنسی تعلقات کی پیشکشوں کو واضح طور پر "نہ" کرتے ہوئے مسترد کرنا چاہیے تاکہ کسی بھی ایسی بات سے بچا جا سکے جس کا بعد میں پچھتاوا ہو۔



زیادتی سے بہتر ہے پرہیز



بے راہ روی:

کوئی بھی شخص، چاہے وہ مرد ہو یا عورت، جو ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ جنسی ساتھیوں کے ساتھ تعلق قائم کرتا ہے یا مختلف غیر متعین ساتھیوں کے ساتھ جنسی تعلق قائم کرتا ہے، بے راہ روی کا شکار سمجھا جاتا ہے۔

بے راہ روی کے اسباب:

- ✧ دوستوں، ماحول اور میڈیا کا اثر
- ✧ تجسس اور خود نمائی
- ✧ جنسی علم کی کمی
- ✧ بے احتیاطی

بے راہ روی کے نتائج:

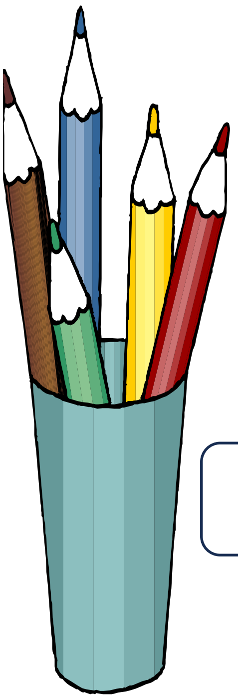
- ✧ دوسرے شخص کی حالت اور نیتوں کو جانے بغیر خطرات کا سامنا کرنا
- ✧ ذہنی دباؤ کا شکار ہونا
  - ⇦ دھوکہ کھانے سے جذباتی صدمہ
  - ⇦ خاندانی دباؤ
  - ⇦ مستقبل کے حوالے سے مسائل
  - ⇦ معاشرتی اخلاقی اقدار و روایات کا دباؤ
- ✧ شادی سے پہلے کے حمل کی صورت میں حمل کو جاری رکھنے یا ضائع کرنے کے حوالے سے مشکلات کا سامنا
- ✧ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں (STDs) بشمول AIDS کے لاحق ہونے خطرے میں اضافہ

STDs:

- ✧ STDs اور AIDS زیادہ تر متاثرہ افراد کے ساتھ جنسی رابطے کے ذریعے منتقل ہوتی ہیں۔ AIDS خون کے ذریعے اور ماں سے بچے کو بھی منتقل ہو سکتا ہے۔
- ✧ STDs کے مختلف زمرے ہیں بشمول
  - ⇦ بیکٹیریل STDs: گونوریا (سوزاک) اور سفلس وغیرہ۔
  - ⇦ وائرل STDs: ٹائپ II ہرپس، جنٹل وارٹس اور AIDS وغیرہ۔
- ✧ STDs سنگین بیماریاں ہیں جو جنسی اعضا کو متاثر کر سکتی ہیں، درد پیدا کر سکتی ہیں، پیچیدگیوں کے ساتھ دیگر نظاموں میں پھیل سکتی ہیں، جس کے نتیجے میں بانجھ پن اور حتیٰ کہ موت بھی ہو سکتی ہے۔ STDs جنسی ساتھی میں منتقل ہو سکتی ہیں۔ اگر کوئی حاملہ عورت STDs میں مبتلا ہو تو اس کا اثر اس کے بچے پر بھی ہو سکتا ہے۔

STDs سے بچاؤ:

- ✧ واحد ایسے وفادار شخص کےساتھ جنسی تعلق قائم کرنا جو STDs سے پاک ہو



ایک نوعمر بالغ پر، اپنے ساتھی کے ساتھ جنسی تعلقات قائم کرنے سے ناپختگی کی وجہ سے ان کے تعلقات اور اس کی ذاتی نشوونما پر منفی اثر پڑتا ہے۔

امتناع حمل

1. جنسی تعلق ایک فطری عمل ہے جو محبت اور شادی کی بنیاد پر ظاہر ہوتا ہے۔
2. نوجوانوں کو جنسی تعلقات میں احتیاط برتنی چاہیے کیونکہ:

a) "جنسی تعلق" کا مطلب "محبت" نہیں ہوتا؛ محبت باہمی احترام اور ایک دوسرے کا خیال رکھنا ہوتا ہے، نہ کہ نتائج سے بےپرواہ ہو کر شہوانی خواہش کی تسکین؛

b) اس میں بیماریوں کا خطرہ ہوتا ہے؛

- جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریاں (STDs) 【جیسے کہ ہرپس، جنیٹل وارٹس، ایڈز، سوزاک، آتشک وغیرہ】؛
- ہیپاٹائٹس B یا C؛

c) لڑکیوں کے لیے جلدی جنسی تعلقات شروع کرنے یا زیادہ جنسی ساتھی ہونے سے ان میں سرویکل کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے؛ اور

d) بے راہ روی اور غیر متوقع حمل سے شدید نفسیاتی دباؤ اور صدمے کے ساتھ ساتھ ناقابل برداشت نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔

3. مستقبل میں فیملی پلاننگ کے لیے مانع حمل طریقوں کا سیکھنا ضروری ہے۔

a) ہانگ کانگ میں استعمال ہونے والے عام اور موثر مانع حمل طریقوں میں شامل ہیں:

- ◆ کوئی بذریعہ منہ لی جانے والی مانع حمل گولیاں (ڈاکٹر کے معائنے کے بعد تجویز کردہ)؛ اور
- ◆ مردانہ کنڈوم (صحیح طریقے سے استعمال ہونا چاہیے)۔

b) کوئی بھی مانع حمل طریقہ مکمل طور پر قابل اعتماد نہیں ہوتا۔

c) کنڈوم کا استعمال AIDS اور STDs کے خطرے کو کم کرتا ہے، تاہم یہ مکمل طور پر محفوظ نہیں ہوتے۔

<u>کنڈوم استعمال کرنے کے مراحل:</u>

i) ریپر سے ایکسپائری ڈیٹ چیک کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ پیک حالت میں ہے۔

ii) ریپر کو احتیاط سے کھولیں اور اس مقصد کے لیے تیز اشیاء جیسے قینچی کا استعمال نہ کریں۔

iii) کنڈوم کی صحیح حالت کو چیک کریں اور بیرونی اور اندرونی پہلو میں فرق کریں (رِم رولز بیرونی طرف ہوتا ہے)۔

iv) کنڈوم کو کھڑے عضو تناسل پر لگائیں۔ اس سے پہلے کہ یہ اندام نہانی میں ڈالا جائے۔

- ■ کنڈوم کے سرے کو نرمی سے دبا کر ہوا کو نکال دیں تاکہ انزال شدہ منی کے لیے جگہ بن سکے۔
- ■ کنڈوم کو احتیاط سے پورے عضو تناسل پر نیچے کی طرف چڑھائیں جبکہ سرے کو چٹکی میں لیں، اور ناخن یا انگوٹھی کے ذریعے کنڈوم کو نقصان نہ پہنچنے دیں۔

v) اگر ضرورت ہو تو پانی پر مبنی لبریکنٹ لگائیں، کیونکہ تیل پر مبنی مادے جیسے ویسلین یا بے بی آئل لیٹیکس کو خراب کر سکتے ہیں اور کنڈوم کو غیر موثر بنا سکتے ہیں۔

vi) انزال کے فوراً بعد عضو تناسل کو واپس کھینچ لیں اور کنڈوم کے کنارے کو پکڑ کر رکھیں تاکہ یہ پھسل نہ جائے، اور منی کے بہاؤ سے بچیں۔

vii) کنڈوم کو مناسب طریقے سے ضائع کرنے سے پہلے لیکیج چیک کریں۔

بالغ افراد کو جنسی تعلق کے منفی نتائج سے غفلت نہیں برتنی چاہیے

ہول اسکول ہیلتھ پروگرام - آؤٹ ریچ سروس، اسٹوڈنٹ ہیلتھ سروس، ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ
ستمبر 2024 کا ورژن