صرف پڑھنے کے لیے

4531CH09A

اپنی حفاظت آپ

پانچویں جماعت کا ساحل ایک خوش مزاج لڑکا تھا۔ اسے میدان میں کھیلنا اور نئے دوست بنانا پسند تھا۔ ایک دن وہ باغیچے میں کھیل رہا تھا کہ ایک اجنبی شخص مسکراتے ہوئے اس کے پاس آیا۔ اس نے چاکلیٹ اور کھلونے دے کر ساحل سے دوستی کر لی۔ نئے دوست سے تحفے پا کر ساحل بھی خوش ہوا۔

کچھ دیر بعد اجنبی شخص ساحل کے قریب آکر اسے چھونے کی کوشش کرنے لگا۔ ساحل کے لیے یہ بالکل نئی اور عجیب بات تھی۔ وہ بے چینی اور گھبراہٹ محسوس کرنے لگا۔ تبھی اسے دادا جان کی بتائی بات یاد آئی ”جب بھی کوئی اس قسم کی کوشش کرے تو اسے فوراً منع کرو اور خود وہاں سے چلے جاؤ۔“

© NCERT not to be republished

ساحل نے فوراً ہاتھ کے اشارے سے کہا: ''نہیں! مجھے یہ بالکل پسند نہیں!'' یہ کہہ کر وہ تیزی سے گھر کی طرف دوڑا، اپنے والدین کو سارا قصّہ سنایا۔ والدین نے اسے گلے لگایا اور کہا: ''بیٹا! تم نے بڑی ہمّت سے کام لیا۔ ہمیں تم پر فخر ہے!''

لیکن ساحل سہم گیا تھا۔ وہ اگلے دن اسکول میں بھی اداس اور خاموش بیٹھا رہا۔ ٹیچر نے اسے پیار سے بلا کر پوچھا: ''ساحل، کیا بات ہے؟ تم آج اداس کیوں لگ رہے ہو؟''

ساحل نے سارا واقعہ تفصیل سے بتایا۔ ٹیچر نے اس کی بات توجہ سے سنی اور نرمی سے کہا: ''بیٹا! تم نے بہت اچھا کام کیا۔ تمھیں ڈرنے کی ضرورت نہیں۔ تم تو بہت سمجھ دار بچے ہو۔''

اس کے بعد ٹیچر نے کلاس کے بچوں سے کہا: ''پیارے بچو! یاد رکھو کہ ہر لمس اچھا نہیں ہوتا۔''

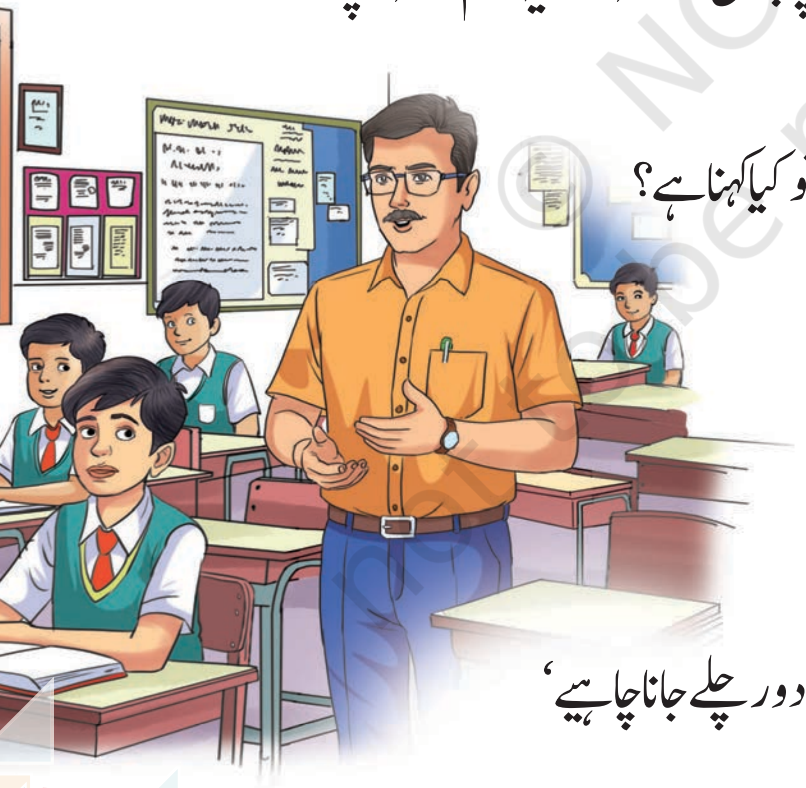
© NCERT not to be republished

''اچھا لمس وہ ہوتا ہے جس سے ہمیں عزت، پیار اور خوشی محسوس ہو، جیسے امّی جان گلے لگائیں، ابّو جان گود میں لے کر پیار کریں وغیرہ۔

''بُرا لمس وہ ہوتا ہے جو ہمیں الجھن یا خوف میں ڈالے، جیسے کوئی خواہ مخواہ ہمارے جسم کو چھوئے۔''

''اگر کوئی شخص آپ کو چاکلیٹ اور کھلونے کا لالچ دے کر یا کوئی بہانہ بنا کر اپنے قریب بلائے اور چھونے کے لیے اپنا ہاتھ بڑھائے تو اونچی آواز سے کہو: 'نہیں'۔ فوراً وہاں سے دور چلے جاؤ۔ پھر اپنے والدین، ٹیچر یا کسی بھروسے مند بڑے کو بتاؤ۔

بچّو! میں آپ سے کچھ سوالات پوچھوں گا تا کہ مجھے یہ معلوم ہو کہ آپ کو کتنا سمجھ میں آیا؟



- اگر کسی کا لمس اچھا نہ لگے، تو کیا کہنا ہے؟

بچوں کا جواب : 'نہیں'

- کیسی آواز میں کہنا ہے؟

بچوں کا جواب : 'اونچی'

- فوراً کیا کرنا چاہیے؟

بچوں کا جواب: 'وہاں سے دور چلے جانا چاہیے'

- دور جا کے کیا کرنا ہے؟

بچوں کا جواب : 'کسی بھروسے مند بڑے کو بتانا ہے'

اب ٹیچر نے یہ جملے بورڈ پر لکھے اور بچوں سے کہا کہ یہ جملے پڑھیے اور بتائیے کہ یہ اچھا لمس ہے یا برا لمس؟

- آپ کی امی آپ کو گلے لگاتی ہیں۔

بچوں کا جواب : 'اچھا لمس'

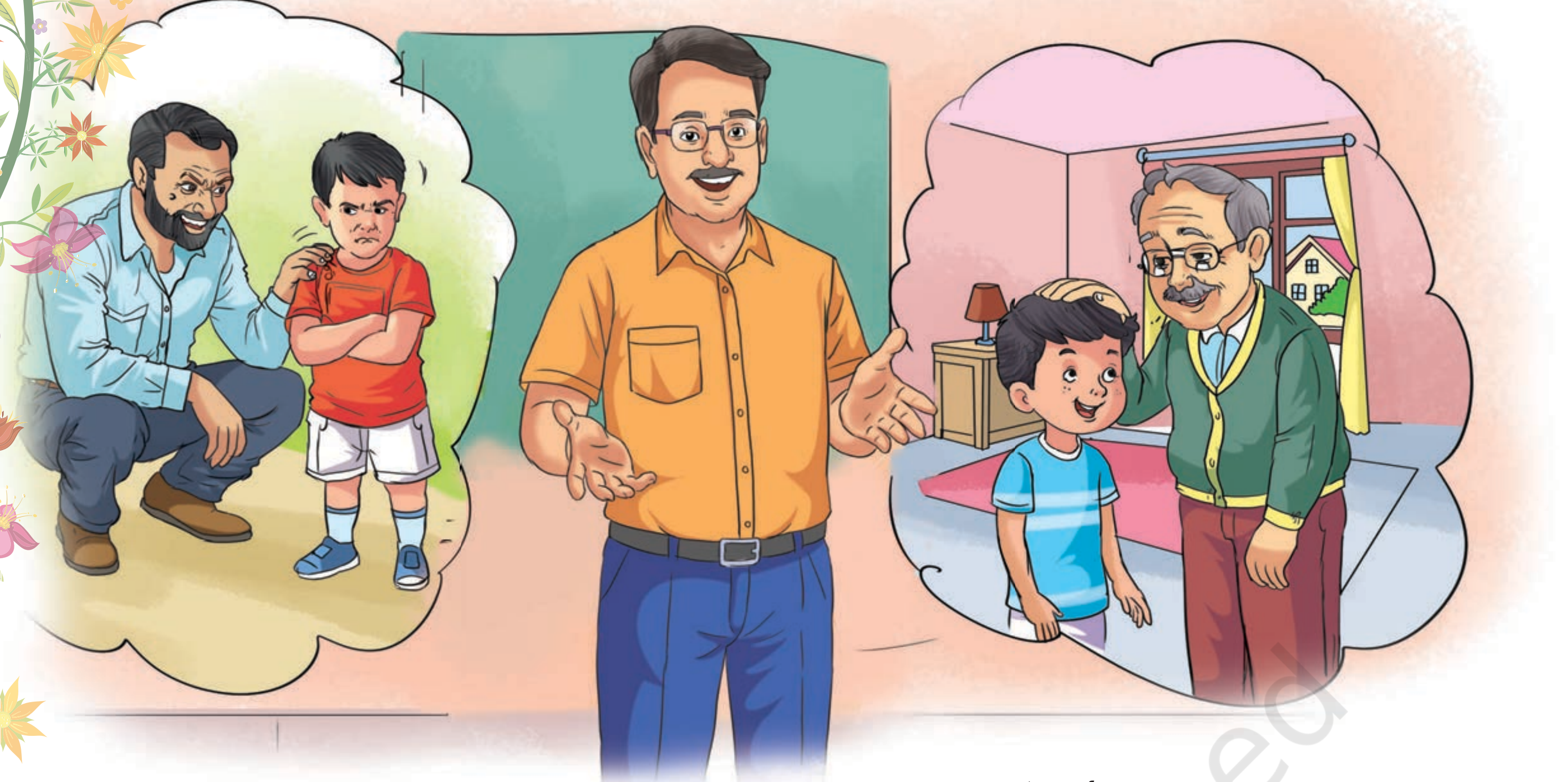
- ڈاکٹر بیماری کی جانچ کے لیے اجازت لے کر چھوتا ہے۔

بچوں کا جواب : 'اچھا لمس'

- کوئی اور بار بار بلا وجہ آپ کو چھونے کی کوشش کرتا ہے۔

بچوں کا جواب : 'برا لمس'

© NCERT not to be republished



- کوئی بزرگ پیار سے سر پر ہاتھ رکھتے ہیں۔

بچوں کا جواب: 'اچھا لمس'

- کوئی اجنبی یا جانکار بھی بار بار کندھے پہ ہاتھ رکھے اور آپ کو برا لگے۔

بچوں کا جواب: 'برا لمس'

ٹیچر: واہ بچّو! آپ نے تو ساری باتیں سمجھ لیں۔

اب ساحل کے دل سے خوف نکل چکا تھا۔ اسے اچھے برے لمس کی پہچان ہوگئی تھی۔ وہ برے لمس سے بچنے کے طریقے سیکھ گیا تھا۔ اس لیے وہ خود کو محفوظ اور مطمئن محسوس کر رہا تھا۔

— ادارہ

اساتذہ کے لیے ہدایات:

کمرۂ جماعت میں طلبا سے اچھّے اور برے لمس کے موضوع پر رول پلے کروایا جاسکتا ہے۔

© NCERT not to be republished