

# TU DILO: خود کو تلاش کرنا\*

تعارف: روزمرہ کے چیلنجوں کا سامنا کرنے کے لیے اپنی انفرادی طاقتوں کی پہچان کرنے اور ان کو ذہن میں رکھنے کو فروغ دیں۔

## تندرستی اور مشکلات کے خلاف ہمت کے لیے سرگرمیاں

### درکار وقت

15 منٹ

### دشواری کی سطح

آسان

### درکار وسائل

گیند

[Tu Dilo](#) یہ سرگرمی \*  
سے [Limitless Project](#)  
منسلک سیکھنے کے  
تسلسل کے طور پر بنائی  
گئی تھی۔

### مرحلہ نمبر 1

سرگرمی کی قیادت کرنے والے شخص کو مختصر تعارف کے ساتھ آغاز کرنا چاہئے، مثال کے طور پر: "سب کو ہیلو، اس سرگرمی میں ہم اپنی طاقتوں پر غور کریں گے۔ وہ عناصر جو ہمیں منفرد بناتے ہیں اور ہمیں دوسروں سے ممتاز کرتے ہیں۔ میں آپ کو اپنی آنکھیں بند کرنے، اپنی سانسوں کے ساتھ جڑے اور ان چیزوں کے بارے میں تھوڑا سوچنے کی دعوت دیتا ہوں جن کے بارے میں آپ کو یقین ہے کہ وہ آپ کو مضبوط بناتی ہیں۔ بعض اوقات ایک یا متعدد طاقتوں کے بارے میں سوچنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن اپنی صلاحیتوں تک پہنچنے کے لیے ان سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔ جب آپ ان کی شناخت کر لیں تو اپنی آنکھیں کھولیں اور میں چاہتا ہوں کہ آپ اس سرگرمی کے دوران ان طاقتوں کو ذہن میں رکھیں"

### مرحلہ نمبر 2

ایک بار جب شرکاء نے ان کی شناخت کر لی تو لیڈر لائنوں میں 2 گروپ بنائے گا۔

### مرحلہ نمبر 3

ایک وقت میں ہر ٹیم کا ایک شریک دوڑ کر ایک گیند تک پہنچے گا جو ان سے کچھ فاصلے پر واقع ہو گی۔  
گیند لینے والے پہلے شخص کو یہ بتانا ہوگا کہ وہ سرگرمی کے رہنما کے ذریعہ پیش کردہ منظر نامے سے نمٹنے کے لیے اپنی شناخت کی گئی طاقتوں کو کس طرح لاگو کریں گے۔

### مرحلہ نمبر 4

اگر وہ اپنی طاقتوں کو استعمال کرتے ہوئے مناسب جواب دینے میں کامیاب ہو جاتے ہیں، تو وہ ایک پوائنٹ حاصل کریں گے اور سب سے زیادہ پوائنٹس والی ٹیم چیلنج جیت جائے گی۔



# TU DILO: خود کو تلاش کرنا\*

## ملحقہ - روزمرہ کے حالات

• آپ اپنے اسکول کے ساتھیوں کے ساتھ ایک اہم میٹنگ میں ہیں اور انہیں ایک ایسا پروجیکٹ تجویز کرنا ہوگا جو کسی مخصوص کمیونٹی میں پیش آنے والے کسی مسئلے میں مدد فراہم کرے۔ آپ کی شناخت کردہ طاقتوں کی بنیاد پر، آپ گروپ کو حل تلاش کرنے میں کس طرح مدد کریں گے؟

• آپ اپنی زندگی میں ایک مشکل وقت سے گزر رہے ہیں۔ آگے بڑھنے کی کوشش کرنے کے لیے آپ کن طاقتوں کا سہارا لیں گے؟

• ایک ایسی طاقت کا تذکرہ کریں جو آپ نے وبائی مرض کے نتیجے میں اپنے آپ میں دریافت کی تھی

• کیا آپ اپنی کمیونٹی کی طاقتوں کو جانتے ہیں؟ ذکر کریں کہ وہ کمیونٹی میں کوئی سرگرمی انجام دیتے وقت آپ کی کس طرح مدد کریں گے

• آپ نے دیکھا کہ آپ کا ایک ہم جماعت تھوڑا سا اداس اور غیر محرک محسوس کر رہا ہے۔ کس طاقت کا سہارا لے کر آپ ان کی مدد کرنے کی کوشش کریں گے؟

• آپ پر کام کا بہت زیادہ دباؤ ہے، آپ جانتے ہیں کہ آپ کو کام مکمل کرنے ہیں، لیکن آپ محسوس کرتے ہیں کہ انہیں مکمل کرنے کے لیے وقت کافی نہیں ہے۔ حل تلاش کرنے کے لیے آپ کن طاقتوں پر بھروسہ کریں گے؟

• آپ ایک اہم سرگرمی کر رہے ہیں اور آپ کی اپنے ایک ہم جماعت کے ساتھ غلط فہمی ہو جاتی ہے۔ اپنی طاقتوں کی بنیاد پر، آپ صورتحال کو کیسے حل کر سکتے ہیں؟

• آپ اپنے والدین سے ناراض ہیں کیونکہ آپ کو لگتا ہے کہ وہ آپ کو بہت زیادہ کنٹرول کرتے ہیں اور آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو اتنی آزادی حاصل نہیں ہے۔ اپنی صلاحیتوں کی بنیاد پر، آپ اپنے والدین سے یہ بتانے کے لیے کیسے بات کریں گے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور کوئی درمیانی بنیاد کیسے تلاش کریں گے؟

