

TU DILO: ہیرو کا سفر*

تعارف: پچھلی سرگرمیوں میں حاصل کی گئی مہارتوں اور سیکھ کو جانیں اور روزانہ پیدا ہونے والے غیر معمولی حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے رہنما بنیں۔

تندرستی اور مشکلات کے خلاف ہمت کے لیے سرگرمیاں

درکار وقت

30 منٹ

دشواری کی سطح

آسان

درکار وسائل

کاغذ، قلم

Tu Dilo یہ سرگرمی* سے Limitless Project منسلک سیکھنے کے تسلسل کے طور پر بنائی گئی تھی۔

مرحلہ نمبر 1

سہولت کار اس بات پر روشنی ڈالے گا کہ کس طرح پچھلی Tu Dilo سرگرمیوں نے ہمیں جذباتی ضابطے اور خود شناسی کے بارے میں سیکھنے میں مدد کی۔ Tu Dilo لرننگ تھریڈ ذہنی تندرستی اور برداشت کے لیے سیکھنے کے سفر کی اہمیت پر زور دینے میں مدد کرتا ہے۔

مرحلہ نمبر 2

سہولت کار بغیر ترتیب کے ایک غیر معمولی صورتحال کو تفویض کرے گا، جس کا مقصد شرکاء کو ان کے کمفرٹ زون سے باہر نکالنا اور یہ پہچاننا ہے کہ ان کے جذبات کو کس طرح منظم کیا جائے اور ان کی اندرونی طاقتوں کو تلاش کیا جائے۔

مرحلہ نمبر 3

Joseph Campbell کی ہیرو کے سفر میں عظیم امتحان کی مثال کو استعمال کرتے ہوئے، شرکاء اپنے "ہیرو کے سفر" کے مرکزی کردار بن کر ایک کہانی تخلیق کریں گے تاکہ یہ وضاحت کی جا سکے کہ وہ اس غیر معمولی صورتحال سے کیسے نمٹیں گے جو انہیں دی گئی ہے۔



TU DILO: بیرو کا سفر*

ضمیمہ 1 - غیر معمولی حالات

• آپ کا خاندان ایک بہت مشکل اور تکلیف دہ لمحے سے گزر رہا ہے اور ان میں اس سے گزرنے کی طاقت نہیں ہے۔ آپ کو ان کا سہارا ضرور بننا چاہیے، آپ کس طرح مدد فراہم کریں گے؟

• آپ کو ابھی پتہ چلا ہے کہ آپ کی پہلی پسند کی یونیورسٹی میں داخلے کی آپ کی درخواست مسترد ہو گئی ہے۔ آپ کے گھر والوں نے آپ پر اس یونیورسٹی میں جانے کے لیے بہت دباؤ ڈالا۔ آپ اپنے خاندان کی مایوسی اور اپنی مایوسی سے کیسے نمٹیں گے؟

ضمیمہ 2 - Tu Dilo کی بیرو کے سفر کی مثال

"شاید ہم نے دنیا کے سب سے مشہور بوٹ، فروڈو بیگنس، یا ہمارے وقت کے سب سے مشہور جادوگر، بیری پوٹر کی کہانی سنی ہے۔ دونوں کہانیوں کا ایک موضوع یکساں ہے، دونوں کے مرکزی کردار عام لوگ ہیں، جو اپنی روزمرہ کی زندگی گزار رہے ہیں جب انہیں کسی چیلنج سے نمٹنے کا موقع دیا جاتا ہے۔ Tu Dilo ٹیم کو اسی طرح کی صورتحال سے گزرنا پڑا جب ہم نے نوعمر افراد کو خطرات کے لیے تیار کرنے کی ٹول کٹ میں شرکت کی دعوت قبول کی۔ شروع میں ہم نے اس چیلنج کا سامنا کرنے کے بارے میں شک محسوس کیا لیکن آخر میں ہم نے فیصلہ کیا کہ تفریحی اور مفید سرگرمیاں پیدا کرنے کی ہماری صلاحیت ہماری پریشانیوں سے زیادہ ہے اور ہم نے سرگرمیاں تخلیق کرنے کا عمل شروع کیا۔ ہمیں ایک گائیڈ ملا جس نے ہمیں آگے بڑھنے کے بارے میں رہنما اصول دیئے۔ جیسے ہی ہم نے ایک دوسرے کو جاننا شروع کیا اور خود کو پہچاننا شروع کیا، ہمیں اپنی صلاحیتوں اور کمزوریوں کا احساس ہوا اور ہم نے سرگرمیاں تخلیق کرنے کی رکاوٹ کو دور کرنے کے لیے اپنی طاقتوں کا فائدہ اٹھایا۔ اب ہم اپنے سفر کے ایک نازک موڑ پر ہیں اور یہاں سے یہ جاننے کا ٹیسٹ شروع ہوتا ہے کہ ان سرگرمیوں کو سیکھنے والے کس طرح استعمال کرتے ہیں..."

