

ٹنکو اور ٹینا کے ساتھ
اپنا خیال رکھنے کی بات



روزن ایک غیر سرکاری تنظیم ہے جو کہ 1998 میں قائم کی گئی۔ روزن بنیادی طور پر ذہنی اور جذباتی صحت کے حوالے سے کام کرتی ہے کیونکہ روزن کا یقین ہے کہ جذباتی اور ذہنی طور پر صحت مند افراد ہی ایک پر اعتماد معاشرے کی بنیاد رکھ سکتے ہیں اور پائیدار ترقی کے ضامن ہیں۔ آنگن روزن کا پروگرام ہے جو بچوں کی جذباتی اور ذہنی صحت، خاص طور سے ان پر ہونے والے جنسی تشدد کے خلاف کام کرتا ہے۔

بچوں پر جنسی تشدد ایک بہت حساس موضوع ہے اور آنگن کا تجربہ رہا ہے کہ بچوں کو اس موضوع پر بنیادی معلومات نہیں ہوتیں اس لیے وہ آسانی سے اس تشدد کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس کتاب کا مقصد بچوں کو جسمانی حفاظت کے بارے میں کھیل کھیل میں ان کی عمر کے مطابق بنیادی نوعیت کی معلومات فراہم کرنا ہے تاکہ بچوں کے پاس کچھ معلومات ہوں جنہیں وہ اپنی حفاظت کے لیے استعمال کر سکیں۔

ہم نے بے شمار والدین کے ساتھ کام کیا جو کہ جنسی تشدد کے مسئلے سے آگاہ تھے مگر اپنے بچوں کے ساتھ اس موضوع پر بات کرنا انہیں دشوار محسوس ہوتا ہے اس کتاب کا ایک اہم مقصد یہ بھی ہے کہ والدین کو وہ الفاظ یا طریقہ کار بتایا جاسکے جس کے ذریعے وہ بچوں سے اس موضوع پر آسانی سے بات کر سکیں۔ ہم جانتے ہیں کہ اس کتاب میں والدین اور اساتذہ کے لئے خاطر خواہ معلومات نہیں ہیں کیونکہ یہ کتاب 4 سے 10 سال کے بچوں کے لیے بنائی گئی ہے اگر آپ اس حساس موضوع کے بارے میں مزید معلومات چاہتے ہیں تو روزن میں آنگن پروگرام سے رابطہ کریں۔

آنگن ٹیم

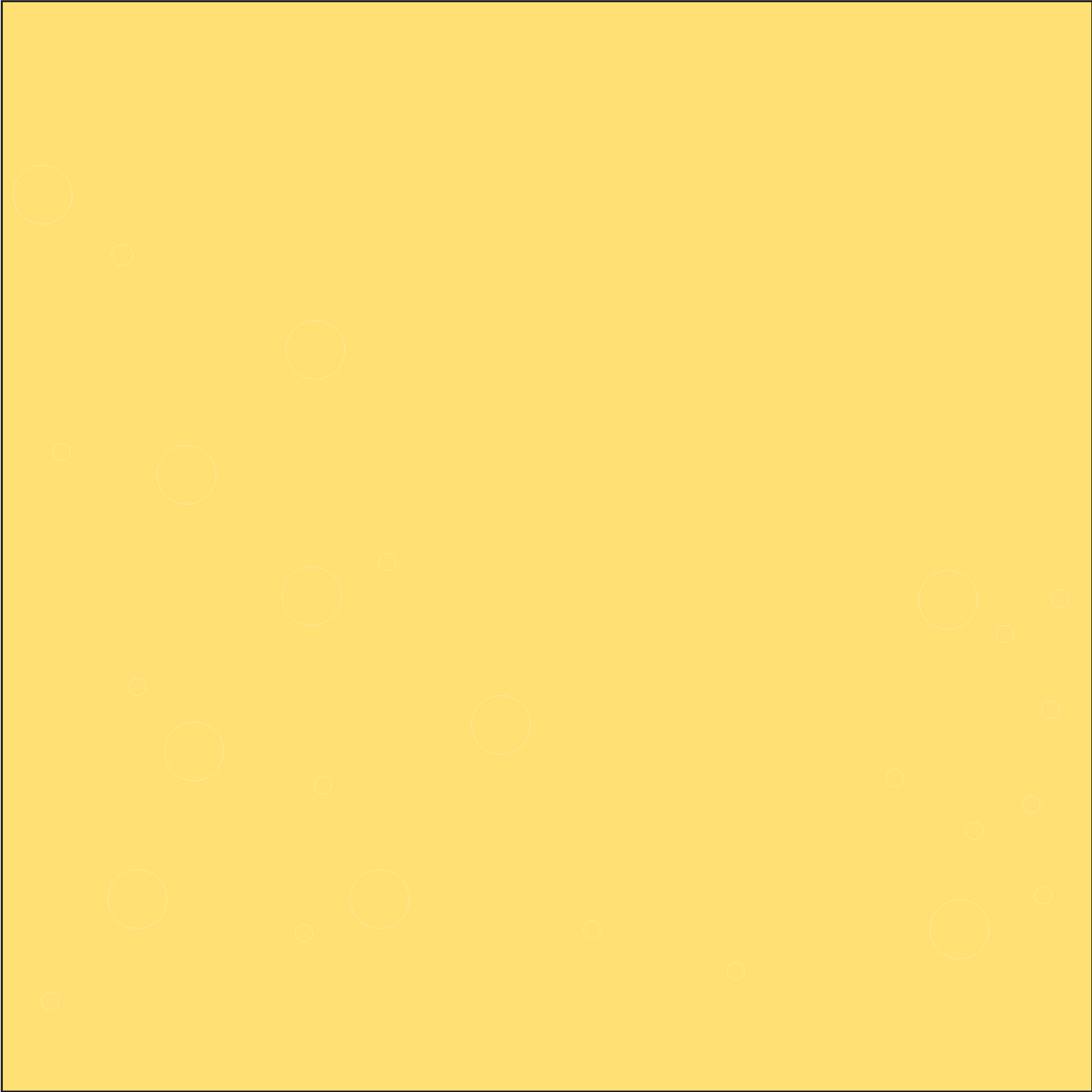
متن : مدیحہ فرحان
 تزئین و آرائش: فرح فتح
 معاونت: روزن ٹیم
 طباعت: پی.سی۔ایس، اسلام آباد
 فون نمبر: 2276653

□ یہ کتاب چار سے دس سال تک کے بچوں کے لیے ہے۔

© روزن 2007

یہ کتاب

کی ہے۔



اسلام و یتیم!

میں ہوں

آپ کا دوست ٹنکو،

اور میں ہوں

آپ کی دوست پینا۔





ہم سب کے پاس جسم ہے

آج ہم آپ سے جسم کے بارے میں باتیں کریں گے۔

یہ ہیں ہماری آنکھیں،



ہاتھ،



اور ٹانگیں ...



پاؤں،



جسم کے کچھ حصوں کے بارے میں بات کرتے ہوئے ہمیں بہت شرم محسوس ہوتی ہے



مگر آج ہم

ان کے بارے میں بات کریں گے

کیونکہ ان کے بارے میں بات کرنا اہم ہے۔

ہمیں اپنے جسم کے ان حصوں کے بارے میں شرم آتی ہے،
اس لیے نہیں کے وہ گندے ہیں،
بلکہ اس لیے کہ وہ بہت خاص ہیں۔



یہ ہمارے جسم کے خاص حصے کہلاتے ہیں۔
اور ہم سب نے ان کے مختلف نام رکھے ہوتے ہیں۔



کچھ بچے اسے پشی پوٹی والی جگہ کہتے ہیں،
کچھ اس کو نو۔نو کہتے ہیں،
اور کچھ اسے وی۔وی کے نام سے بلاتے ہیں۔

آپ انہیں کیا کہتے ہیں؟

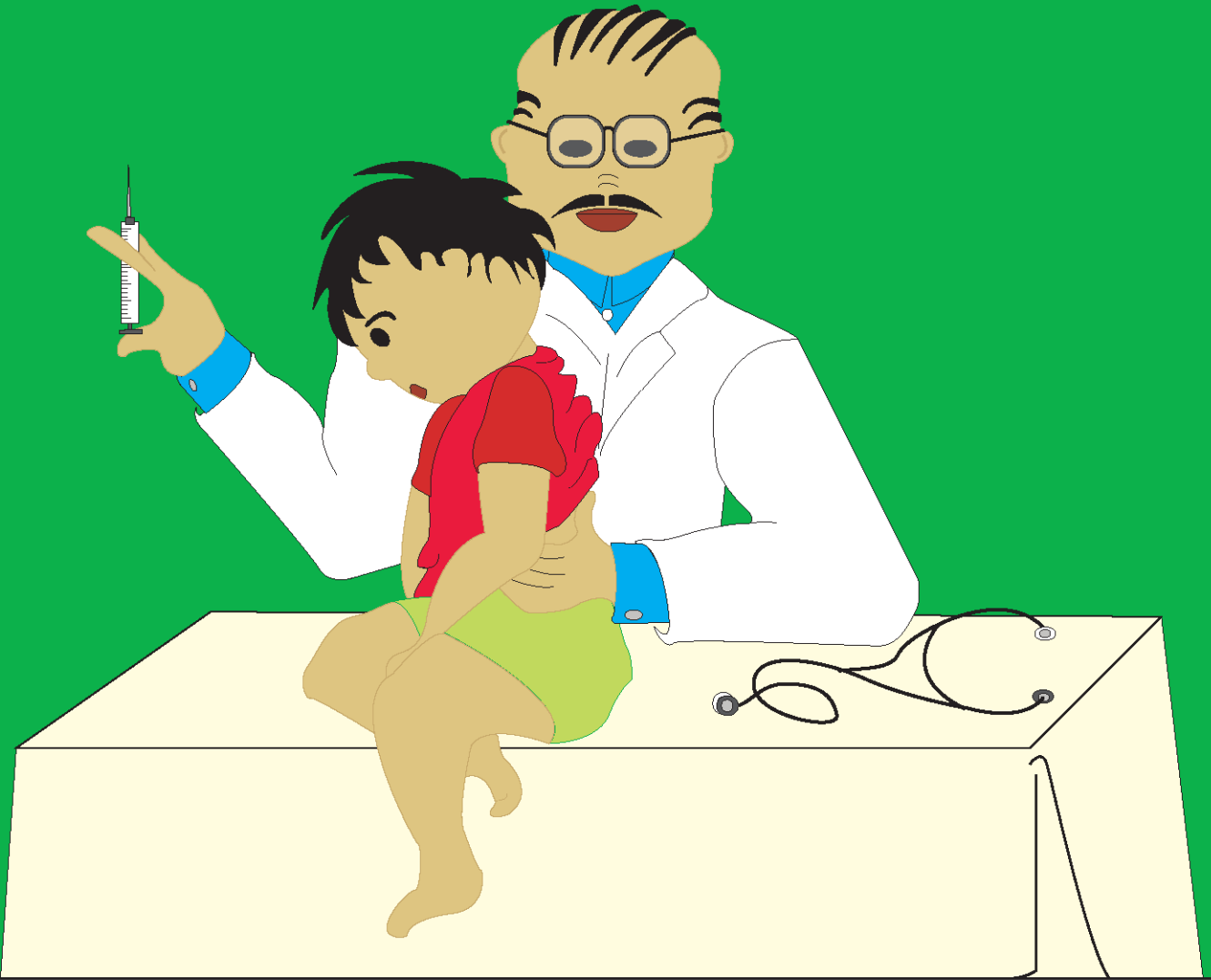


ہم اپنے ان خاص حصوں کو ڈھانپ کر رکھتے ہیں کیونکہ
وہ صرف ہمارے دیکھنے کے ہوتے ہیں۔

جب ہم چھوٹے ہوں تو ان حصوں کو امی دیکھ سکتی ہیں،
جب وہ نہ لایا کپڑے بدلا رہی ہوتی ہیں۔



ڈاکٹر بھی دیکھ سکتے ہیں جب ہم ان کے پاس، چیک اپ کرانے یا ٹیکہ لگوانے جائیں۔





اب جب ہم جسم کے مختلف حصوں کے بارے میں بات کر چکے ہیں تو ہم آپ کو
بتانا چاہیں گے کہ ہمارے جسم کو کتنے مختلف طریقوں سے ہاتھ لگایا جاسکتا ہے۔



ایک اچھا ہاتھ لگانا ہوتا ہے!!



جیسے جب ہم اپنے دوستوں
سے گلے ملتے ہیں،



جب ہم اپنے چھوٹے بہن
بھائی کو چومتے ہیں



جب ہم اپنے نانا اور نانی کی
گود میں بیٹھتے ہیں

ایک برا ہاتھ لگانا ہوتا ہے!!



جیسے جب ہم ایک دوسرے سے جھگڑتے ہیں،
جب ہمارے چھوٹے بہن بھائی ہمارے بال کھینچتے ہیں۔



جب کوئی ہمیں دھکا دیتا ہے۔



اسی طرح ایک

"چھپ کے ہاتھ لگانا" ہوتا ہے۔

جس میں کوئی بڑا ہمارے خاص حصوں پر

اس طرح ہاتھ لگاتا ہے کہ ہم کو اندر سے

دل میں برا محسوس ہوتا ہے۔



یہ ہاتھ لگانا ہمارے
خاص حصوں پر یا جسم کے کسی بھی حصے پر ہوتا ہے
اور اس سے ہم برا محسوس کرتے ہیں۔



اس طرح ہاتھ لگانے سے ہم اداسی اور غصہ محسوس کرتے ہیں۔
مگر کسی کو یہ حق حاصل نہیں
کہ وہ ہمارے جسم کو اس طرح سے ہاتھ لگائے کیونکہ یہ ہمارا جسم ہے۔



اس چھونے کو ہم چھپ کر ہاتھ لگانا
یا راز میں ہاتھ لگانا کہتے ہیں کیونکہ
جو بڑا ہمیں ہاتھ لگاتا ہے وہ ہمیں
اس بات کو راز میں رکھنے کو کہتا ہے
یا پھر ہم شرمندگی اور خوف محسوس
کر رہے ہوتے ہیں۔

لیکن ہم اس کو
راز
میں نہیں
رکھ سکتے۔



ہم امی کے پاس جاتے ہیں اور بتا دیتے ہیں کیونکہ ہمیں معلوم ہے کہ یہ ہماری غلطی نہیں ہے
اور امی بھی یہ سمجھتی ہیں۔ وہ ہمیں کہتی ہیں کہ تم لوگ بہت بہادر ہو اور یہ تمہاری غلطی نہیں ہے،
چاہے کوئی بھی بڑا اس طرح ہاتھ لگائے یہ کبھی بھی ہماری غلطی نہیں ہوگی۔



امی نے ہمیں بتایا کہ اگر پھر کبھی ایسا ہو، تو ہم بھاگنے کی کوشش
کر سکتے ہیں اور اونچی آواز میں زور سے کہہ سکتے ہیں،
"نہیں! مجھے ہاتھ مت لگاؤ"





اگر اُمی وہاں نہ ہوں تو ہم ابو کو بتا سکتے ہیں
یا ہماری ٹیچر یا آپا کو، کیونکہ کسی بڑے کو بتانا ضروری ہے
اور ہم کبھی بھی کسی بڑے کو بتانے
سے نہیں رکھیں گے۔

اب آپ سب ہمارے ساتھ اونچی آواز میں کہیں کہ

" ہم بتائیں گے!

ہم بتائیں گے!

ہم بتائیں گے!



شباباش، زبردست بڑی اونچی آواز لگائی آپ نے۔

يادرهين يه آٲ كا جسم، هه
اور آٲ "نهين" كهه سكهه هه.



اچھا اب آخری دفعہ اپنی ایک انگلی کو اٹھائیں اور کہیں،

"یہ میرا جسم ہے"



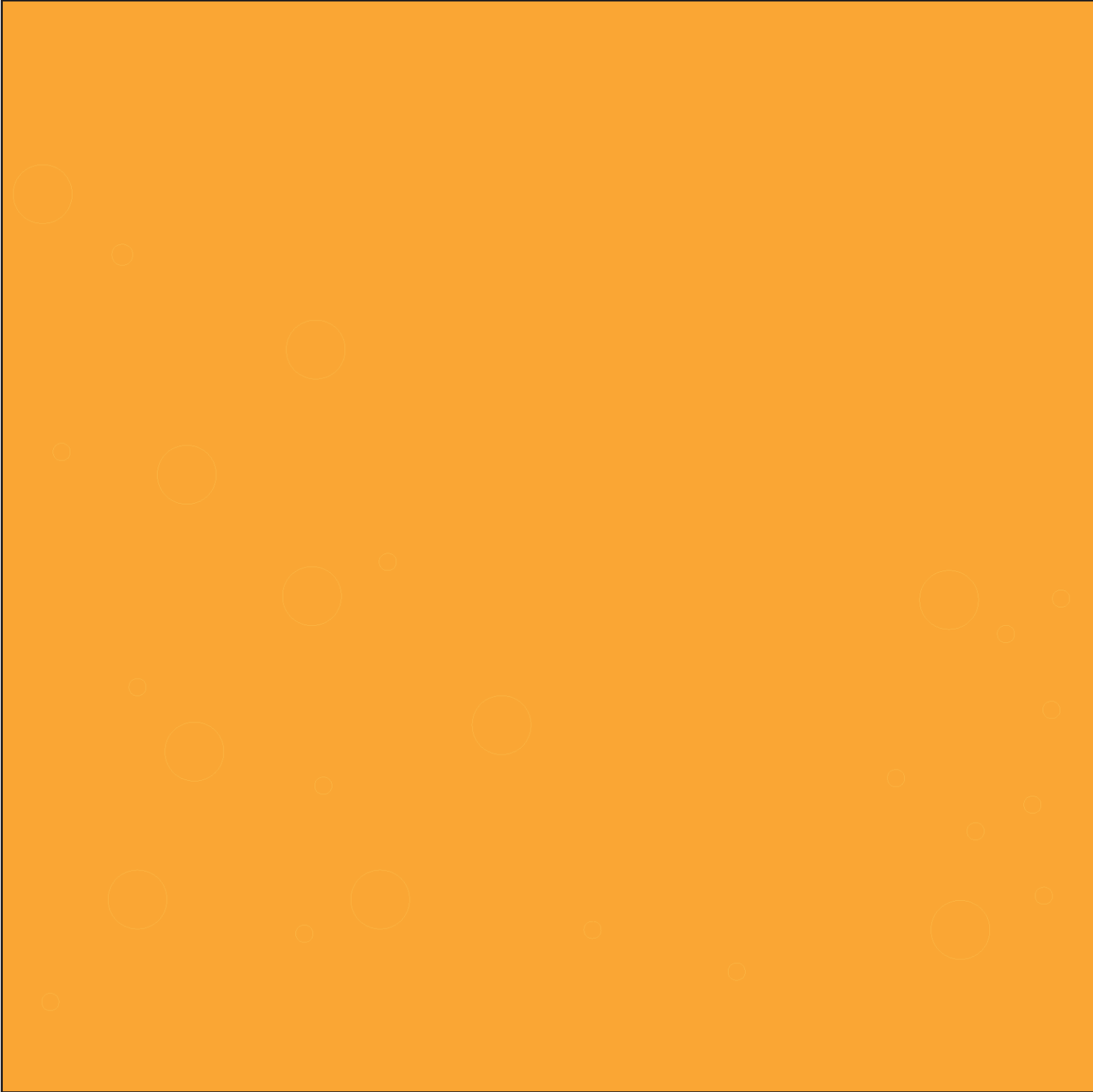
یہ کہنا اچھا لگتا؟

ہمیں آپ سے دوستی کر کے بہت مزا آیا۔
ہمیں امید ہے کہ آپ ہمیں یاد رکھیں گے۔



اپنے جسم کا اور
اپنا بہت اچھی طرح خیال رکھیں۔
خدا حافظ!







"آنگن" روزن، مکان نمبر ۱۶۸/بی، گلی نمبر ۲۵

ایف۔۱۰، اسلام آباد۔ پی۔او۔بکس ۲۲۳۷، اسلام آباد۔ ۴۴۰۰۰، پاکستان۔

فون نمبر: +91 51 2215364-5 , +92 51 2215368 فیکس: +92 51 2215366

ای۔میل: aangan@mail.comsats.net.pk

ویب سائٹ: www.rozan.org