

تحفظ ہمارا حق ہے

آنگن

بچوں کے لیے بہتر دنیا کی طرف کوشاں



جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

(اس کتاب کا کوئی بھی مواد، ادارہ ”روزن“ کی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔)

اہتمام: ادارہ ”روزن“

سال اشاعت: ۲۰۰۵

ڈیزائننگ: سلمی منظور

طباعت: پیپر کیونیکیشن سسٹمز
Ph: 051-2276653

تحفظ ہمارا حق ہے

آننگن

بچوں پر جنسی تشدد کے خلاف سرگرم عمل



حرفِ تشکر

آنگن کا سفر دنیا کو بچوں کے لئے ایک محفوظ اور خوشگوار جگہ بنانے کا سفر ہے جو کہ نہایت دشوار اور کھٹن ہے۔ مگر ہمیں پورا یقین ہے کہ محنت اور جذبے سے ہم بہت جلد اپنی منزل تک پہنچ جائیں گے۔ آنگن کے اس سفر میں بہت سے لوگ ہمسفر ہیں اُن سب کا شکریہ خاص طور پر اس کتاب کو لکھنے کے لئے محترمہ بتقی انور صاحبہ، ڈنزا این کرنے کے لئے محترمہ سلمی منظور صاحبہ، نظر ثانی کرنے کے لیے شبانہ عارف صاحبہ اور ان سب سے بڑھ کر آنگن کی محسن ڈاکٹر عزیزین احمد صاحبہ کا شکریہ جن کی رہنمائی میں آنگن پھلا پھولا زیر نظر کتاب کے لئے بھی انہوں نے اپنی گونا گوں مصروفیات سے وقت نکال کر اُسکو پڑھا اور تصحیح کی آخر میں ہم ادارہ ”معصوم“ اور دی نیوز کے US میگزین کے بے حد شکر گزار ہیں جنہوں نے پہلی دفعہ ان مضامین کو اردو اور انگریزی میں شائع کر کے ہماری حوصلہ افزائی کی اور اس حساس موضوع پر بات کرنے کا بیڑا اٹھایا

روزن

فہرست

صفحہ نمبر	عنوان
۵	کچھ باتیں اس کتاب کے بارے میں
۶	روزن کا تعارف
۹	ہمارا جسم
۱۱	حقیقت کا کھوج
۱۷	کچھ اور حقائق
۲۱	بچوں کے لئے والدین کی حفاظتی تدابیر
۲۶	احمد کی کہانی بچوں کے حقوق کا عالمی منشور



کچھ باتیں اس کتاب کے بارے میں

اس کتاب میں دیئے گئے مضامین بچوں کی جسمانی حفاظت اور ان پر ہونے والے تشدد سے متعلق ہیں۔ پاکستان میں ہونے والی ریسرچ کے مطابق 15-20 فیصد بچے جنسی تشدد کا شکار ہوتے ہیں۔ اگر دیکھا جائے تو یہ تناسب بہت زیادہ ہے۔ ایسی صورتحال میں بہت اہم ہے کہ والدین اور بچے اس موضوع سے آگاہ ہوں اور سمجھ سکیں کہ اس طرح کی صورتحال سے کس طرح بہتر طور پر نمٹا جاسکتا ہے۔

اس کتاب کا مقصد والدین اور بچوں کو اس موضوع سے متعلق کچھ بنیادی اور اہم معلومات دینا ہے تاکہ وہ اس موضوع کو بہتر طور پر سمجھ سکیں۔

آنگن کا 4-18 سال تک کی عمر کے بچوں کے ساتھ جسمانی حفاظت اور جنسی تشدد کے موضوع پر کام کرنے کا وسیع تجربہ ہے۔ یہ کتاب خاص طور پر 11-16 سال تک کی عمر کے بچوں کے لئے لکھی گئی ہے۔

آنگن کے پاس اس سے چھوٹی عمر کے بچوں کے لئے جسمانی حفاظت کے موضوع پر بھی کتاب موجود ہے۔

اس کتاب سے والدین بھی رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں تاکہ وہ اپنے بچوں سے اس موضوع پر آرام سے بات کر سکیں۔ والدین مزید معلومات کے لئے براہ راست آنگن کے ماہرین نفسیات سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

(ادارہ)

روزن کا تعارف

روزن ایک غیر سرکاری تنظیم ہے جو بچوں، عورتوں اور نوجوانوں کی ذہنی اور جذباتی صحت کی بحالی کیلئے کام کرتی ہے۔ کیونکہ روزن کا بنیادی نظریہ یہ ہے کہ ذہنی اور جذباتی طور پر صحت مند افراد ہی ایک صحت مند معاشرے کی بنیاد رکھ سکتے ہیں جو کہ مستحکم ترقی کے لئے ضروری ہے۔ اسی خیال کو مد نظر رکھ کر روزن میں پانچ پروگرام ترتیب دیئے گئے ہیں جن کا بنیادی مقصد مختلف عمر کے افراد کی ذہنی اور جذباتی صحت کی دیکھ بھال ہے۔

زیست

زیست عورتوں کی ذہنی اور جذباتی صحت پر کام کرتا ہے۔ یہ پروگرام بطور خاص عورتوں پر ہونے والے تشدد کے خلاف کام کرتا ہے اسکے علاوہ روزمرہ کے مسائل مثلاً گھریلو تعلقات میں بگاڑ، ٹینشن افسردگی اعتماد کی کمی وغیرہ میں بہتری پیدا کرنے کیلئے کوشاں ہے۔

پہچان

پہچان کا مقصد معاشرے سے صنفی عدم مساوات کی کمی، مختلف افراد گروہوں اداروں میں صنفی آگاہی اور حساسیت پیدا کرنا اور سماجی تبدیلی کے عمل کو تیز کرنا ہے۔

رابطہ

روزن کے اس پروگرام کا مقصد عوام میں پولیس کا تشخص بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ پولیس کے صلاحیتوں میں اضافہ اور ان کے رویے میں مثبت تبدیلی لانے کے لئے ورکشاپس کا انعقاد ہے۔

یوتھ ہیلمپ لائن

نوجوانی کا دور ایک اہم دور ہے جسکی اپنی مشکلات اور مسائل ہیں۔ خاص طور پر ذہنی الجھنیں، جسمانی تبدیلیوں کی وجہ سے پریشانی اور کیریئر کا

انتخاب وغیرہ نوجوانوں کو انکے مسائل کے حل کے لئے رہنمائی فراہم کرنے کے لئے روزن کا پروگرام پوتھ ہیلپ لائن سرگرم عمل ہے بنیادی طور پر یہ ایک ٹول فری مشاورتی ہیلپ لائن ہے جہاں نوجوان ماہرین نفسیات کے ساتھ اپنے مسائل پر گفتگو کر سکتے ہیں۔

آنگن

بچوں کی جذباتی اور ذہنی صحت اور جنسی تشدد کے خلاف آنگن گیارہ سالوں سے مصروف عمل ہے۔ اس کا بنیادی کام بچوں پر ہونے والے جنسی تشدد کی روک تھام اس کے اثرات اور حفاظتی تدابیر سے آگاہی ہے۔ یہ پاکستان بھر میں اپنی نوعیت کا پہلا پروگرام ہے۔ جس نے بہت فعال طریقے سے کام کرتے ہوئے پاکستان میں بچوں پر جنسی تشدد جیسے حساس موضوع کے گرد چھائے ہوئے سکوت کو توڑا اس کی ابتدائی سرگرمیاں تو براہ راست موضوع کے متعلق آگاہی کے گرد گھومتی تھیں لیکن ایک دیرپا تبدیلی کے لئے بچوں کی جذباتی صحت سے متعلق مسائل مثلاً خود اعتمادی، سکول کے مسائل، گھریلو تعلقات وغیرہ پر کام بھی شروع کیا گیا جو کہ بڑی کامیابی سے جاری ہے۔

آنگی کی ٹیم میں ماہر نفسیات، ماہرین ذہنی امراض و انتظامی امور ڈاکٹر اور سماجی خدمات انجام دینے والے افراد شامل ہیں۔ آنگن مختلف مذاکروں، مباحثوں، ورکشاپس اور دیگر پروگراموں کے ذریعے والدین اور دیگر ماہرین کو جنسی تشدد سے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔ ہر شعبہ ہائے زندگی سے متعلق لوگ مثلاً بچے، بڑے، مرد، عورتیں، ذہنی اور جذباتی مشکلات کا شکار بچوں کے والدین یا ماضی میں جنسی تشدد کا شکار لوگ آنگن سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

یاد رکھئے! اپنے مسئلے سے آگاہی حاصل کرنا اور اس سے چھٹکارے کے لئے مدد لینا آپ کا حق ہے اور آنگن سے رابطہ درج ذیل میں کسی طریقے سے بھی ہو سکتا ہے۔

aangan@mail.comsats.net.pk E-mail

مشاورتی لائن: ۰۰۲۲۵۲۱۰۰-۵۱-۹۲

پوسٹ بکس نمبر: ۲۲۳۷

پتہ: مکان نمبر: ۴، اے، گلی نمبر: ۳۴

ایف ایٹ ون، اسلام آباد



ہمارا جسم

پیارے ساتھیوں! کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ ہم جب دنیا میں آتے ہیں تو کتنے چھوٹے اور بے بس ہوتے ہیں۔ آہستہ آہستہ ہم اپنے جسم کے مختلف حصوں کا استعمال کرنا سیکھتے ہیں۔ اپنے منہ کا استعمال تو شاید ہم سیکھ کر ہی آتے ہیں خاص طور پر جب اپنے ارد گرد رہنے والے لوگوں کو یہ بتانا ہو کہ ہمیں متنی بھوک لگی ہے۔ پھر آہستہ آہستہ ہم اپنے ہاتھوں اور ٹانگوں کا استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ہمارے بڑے ہونے اور پلنے بڑھنے کا عمل جاری رہتا ہے۔ ہم دوسروں کی بات سننا اور ان تک اپنی بات پہنچانا بھی سیکھ جاتے ہیں اور اپنے ذہن کا زیادہ استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، کچھ لوگوں سے اور کچھ خود اپنی سمجھ سے ہمیں یہ احساس ہوتا ہے کہ ویسے تو ہم سب ایک بنی نوع انسان سے تعلق رکھتے ہیں لیکن ہم میں سے کچھ ایک جنس کے ہیں اور کچھ دوسری جنس کے یعنی کچھ تو لڑکیاں ہیں اور کچھ لڑکے۔ بچپن ہی سے ہمیں کچھ ڈھکے چھپے اور کچھ واضح الفاظ میں بتایا جاتا ہے کہ ہمارے جسم کے کچھ حصے ایسے ہیں جن کو ڈھکنا ضروری ہے اور کبھی یہ بھی کہا جاتا ہے کہ ان کے بارے میں بات نہیں چاہیے۔ ان حصوں کو ہم خاص حصے کہتے ہیں۔ سب بچے ان کو مختلف ناموں سے بلاتے ہیں۔ کچھ بچے اسے "وی وی" کہتے ہیں اور کچھ "نونو" ہم ان کو "پٹی پٹی والی جگہ" کہتے ہیں۔ آپ کو کیا ان کو کیا کہتے ہیں؟ ساتھیوں یہاں پر ہمیں ایک بات سوچنے اور سمجھنے کی کوشش کرنی ہے کہ ان حصوں کو ہم اس لئے نہیں ڈھکتے یا چھپاتے کہ یہ ہمارے جسم کے کوئی گندے یا ناپسندیدہ حصے ہیں جو ہمارے لئے ندامت اور شرمندگی کا باعث ہوں۔ ہم ان کو اس لئے ڈھکتے ہیں کیونکہ یہ بہت خاص اور بہت اہم حصے ہیں جو صرف ہمارے اپنے ہیں اور جن کو ہمارے علاوہ اور کوئی نہیں دیکھ سکتا ہاں جب ہم چھوٹے ہوتے ہیں تو امی ہمیں نہلاتے ہوئے ان کو دیکھ سکتی ہیں یا تکلیف ہو تو ڈاکٹر بھی دیکھ سکتا ہے۔

ان حصوں کے بارے میں بات کرنے کا ایک اہم مقصد یہ بھی ہے کہ جب ہمارے جسم کے کسی حصے میں درد ہوتا ہے تو کتنا آسان ہوتا ہے کہ ہم کسی کو بتادیں مگر یہ درد اگر کسی خاص حصے میں ہو تو ہمیں شرم محسوس ہوتی ہے اور ہم اس کے بارے میں بات کرنے میں جھجک محسوس کرتے ہیں ایسا ہم سب کے ساتھ ہوتا ہے کہ ہم جب بھی ان خاص حصوں کے بارے میں بات کرتے ہیں تو ہمیں شرم محسوس ہوتی ہے۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ جس طرح ہم اپنے باقی جسم کے بارے میں بات کرتے ہیں ان کے بارے میں بھی ضرور کسی کو بتائیں، ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ ہم کسی ایسے شخص کو بتائیں جس پر ہم اعتماد کرتے ہوں

یا جس سے بات کرنا آسان ہو جیسے مثال کے طور امی یا ابو کو۔ آپ کا کیا خیال ہے؟

اچھا بچو! جب ہم جسم کی بات کرتے ہیں تو بہت سے لوگ ہمارے جسم کو ہاتھ بھی لگاتے ہیں تو کیوں نابات ہو جائے چھونے کی۔

چھونا تین مختلف طرح کا ہوتا ہے، جیسے

☆ اچھا ہاتھ لگانا:- چھونے کی ایک قسم اچھا ہاتھ لگانا ہے۔ اس سے مراد ایسا ہاتھ لگانا ہے جس سے ہم اچھا، خوشی اور تحفظ محسوس کریں۔ اس ہاتھ

لگانے سے ہمیں اندر سے، دل میں اچھا محسوس ہوتا ہے۔ مثلاً ہمارے والدین کا ہمیں پیار سے گلے لگانا، استاد کا تھپکی دینا، دوستوں کا گلے

ملنا اور ایک دوسرے سے ہاتھ ملانا۔ ان سب طرح چھونے سے ہمیں خوشی اور دل سے اچھا محسوس ہوتا ہے۔

☆ برا ہاتھ لگانا:- چھونے کی دوسری قسم ہے برا ہاتھ لگانا۔ یہ وہ چھونا ہے جس سے ہمیں دکھ یا تکلیف ہو اور اندر سے، دل میں اداسی یا غصہ محسوس ہو۔

مثلاً کسی کا ہمیں تھپڑ مارنا، لات مارنا یا دھکا دینا۔

☆ چھپ کے ہاتھ لگانا:- چھونے کی ایک تیسری قسم بھی ہے یہ قسم سمجھنا ذرا مشکل ہوتا ہے۔ مگر اس کا سمجھنا ہم ہے۔ اس طرح کے چھونے میں کوئی

بڑا شخص کسی بچے کے خاص حصوں کو چھوتایا ہاتھ لگاتا ہے، وہ خاص حصے جو کسی دوسرے کے دیکھنے یا ہاتھ لگانے کیلئے نہیں ہوتے۔ اکثر وہ بڑا

شخص بچے کو اس بات کو راز میں رکھنے کو کہتا ہے اور بچے کو منع کر دیتا ہے کہ وہ کسی کو نہ بتائے۔ اس طرح کے چھونے سے بچہ بہت پریشان اور

اداس محسوس کرتا ہے۔ اس طرح کے چھونے کو ہم جنسی تشدد کہتے ہیں اس میں بہت سی چیزیں آجاتی ہیں جیسے کہ کسی بڑے کا بچوں کے خاص

حصوں کو دیکھنا یا ہاتھ لگانا، بچے کو گندی تصویریں دکھانا، یا ایسے واقعات اور لطیفے سنانا جو کہ بچوں کو سنانا مناسب نہ ہوں۔ ایسا بہت سے بچوں

کے ساتھ ہوتا ہے۔ جہاں بچوں کو ڈرا کر، دھمکا کر کبھی ٹانفیوں اور تحفوں کا لالچ دے کر اور کبھی پیارا اور محبت کا طریقہ استعمال کر کے ان کو اس

طرح ہاتھ لگایا جاتا ہے۔ ایک بات سمجھنا بہت ضروری ہے کہ اس میں کبھی بھی بچے کی غلطی نہیں ہوتی کیونکہ وہ معصوم ہوتے ہیں۔ یہ ہمیشہ

بڑے کی غلطی ہوتی ہے اور اس ہی کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ بچے کیساتھ ایسا برتاؤ نہ کرے۔

بہت سے بچے یہ پڑھ کر خوف اور ڈر محسوس کر رہے ہوں گے۔ اور شاید یہ بھی سوچ رہے ہوں کہ اگر کبھی ایسا ہو تو ان کو کیا کرنا چاہئے۔ اس

کتاب میں آگے جا کر ہم دیکھیں گے کہ ہم ایسی صورت میں کیا قدم اٹھا سکتے ہیں لیکن سب سے پہلا کام جو ہم کر سکتے ہیں وہ ہے اس

موضوع کے بارے میں معلومات حاصل کرنا تاکہ ہم اپنی حفاظت کر سکیں۔

حقیقت کا کھوج

ساتھیوں! جیسا کہ ہم نے شروع میں چھپ کے ہاتھ لگانے یا جنسی تشدد کی بات کی تھی۔ اب ہم اس موضوع کے بارے میں کچھ مزید باتیں کریں گے تاکہ دیکھا جاسکے کہ اس سے کس طرح بہتر طور پر نمٹا جاسکتا ہے۔ ساتھیوں جیسا کہ آپ جانتے ہوں گے کہ ہمارے معاشرے میں لوگ اس موضوع پر ابھی تک کھل کر بات نہیں کرتے یا بہت دفعہ لوگ سمجھتے ہیں کہ شاید ہمارے معاشرے میں ایسا نہیں ہوتا جو کہ بالکل غلط ہے۔

ایسا کسی بھی جگہ اور کسی بھی بچے کے ساتھ ہو سکتا ہے اس لئے ضروری ہے کہ اس پر بات کی جائے اور اس کا حل نکالنے کی کوشش کی جائے۔ چونکہ اس موضوع پر ہم بات نہیں کرتے اس لئے ہمارے ذہنوں میں بہت سے مفروضے موجود ہوتے ہیں۔ آپ کو معلوم ہے یا مفروضہ کسے کہتے ہیں؟ جی ہاں مفروضہ اس بات کو کہتے ہیں جو سچ نہیں ہوتی مگر ہم اس کو سچ مان لیتے ہیں بغیر اس کے بارے میں جانے۔

آپ کو پتہ ہے کہ یہ مفروضے ہمارے راستے کی سب سے بڑی رکاوٹ ہیں تو آئیں چلیں! کچھ بات کریں ان مفروضوں کے بارے میں تاکہ ان کے بارے میں سچائی کو جان سکیں۔

بہلا مفروضہ

ہم میں سے بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ بچوں پر جنسی تشدد غریب اور ان پڑھ لوگوں کا مسئلہ ہے۔



حقیقت

یہ بات بالکل غلط ہے۔ جنسی تشدد کہیں بھی کسی بھی بچے کے ساتھ ہو سکتا ہے۔ اس کا امیری، غریبی یا پڑھے لکھے ہونے سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ کوئی بھی بچہ چاہے وہ کتنا بھی پڑھ لکھ جائے یا امیر ہو اس خطرے سے دوچار ہو سکتا ہے۔

دوسرا مفروضہ

ہم میں سے کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اگر بچے کے ساتھ جنسی تشدد ہو تو اس کو کسی سے بات نہیں کرنی چاہئے اس طرح وہ اس کے بارے میں بھول جائے گا۔



حقیقت

بچے کے لئے جنسی تشدد کے واقعہ کو بھولنا مشکل ہوتا ہے۔ یہ تو ہو سکتا ہے کہ بظاہر وہ ہمیں ٹھیک اور معمول کی زندگی گزارتا نظر آئے مگر اگر وہ اپنے جنسی تشدد کے واقعے کے بارے میں بات نہیں کرتا تو اس کے اندر بہت سے سوالات اور جذبات رہتے ہیں جن کے بارے میں بات کرنا اہم ہے۔

تیسرا مفروضہ

جب ہم جنسی تشدد کے بارے میں سنتے ہیں تو یہ بھی ذہن میں آتا ہے کہ شاید بچے نے ایسی کوئی بات یا حرکت کی ہو جس کی وجہ سے اس کے ساتھ ایسا ہوا ہو۔

حقیقت

یہ بات بھی درست نہیں جنسی تشدد میں بچہ کبھی بھی ذمہ دار نہیں ہوتا ہے۔ بلکہ اس بات کی بنیادی ذمہ داری صرف اور صرف بڑے شخص کی ہوتی جو بچے کو اس طرح سے ہاتھ لگاتا ہے۔ کیونکہ اس کو معلوم ہوتا ہے کہ یہ ٹھیک نہیں ہے۔ اس کے پاس طاقت ہوتی ہے اور وہ جانتا ہے کہ بچوں کے ساتھ اس طرح نہیں کرنا چاہئے۔ بہت دفعہ لوگ سمجھتے ہیں کہ اگر بچہ کسی لالچ مثلاً ٹافیوں کا لالچ، تحفوں کا لالچ وغیرہ میں یاد دہمکی اور ڈر کی وجہ آجائے تب اس کی غلطی ہوتی ہے۔ حالانکہ یہ بات درست نہیں۔ ٹافیاں، تحفے، پیارے اور محبت سب بچوں کو اچھے لگتے ہیں۔ اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ بڑے ان کا استعمال کر کے بچوں کو جنسی تشدد کا شکار بنا لیں۔ اگر بچہ ٹافیوں یا چیزوں کے لالچ میں بار بار بھی اس شخص کے پاس جائے تب بھی غلطی بچے کی نہیں بلکہ بڑے کی ہے جو بچے کو یا اس کو ضرورتوں کو استعمال کرتا ہے۔

چوتھا مفروضہ

ہم میں سے بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ جنسی تشدد کا شکار صرف لڑکیاں ہوتی ہیں، لڑکوں کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا۔

حقیقت

ہم لوگ اکثر سمجھ لیتے ہیں کہ لڑکوں کے ساتھ جنسی تشدد نہیں ہوتا اور یہ بات بالکل غلط ہے۔ لڑکے بھی جنسی تشدد کا اتنا ہی شکار ہو سکتے ہیں جتنی کہ لڑکیاں اور دونوں کو اس سے حفاظت کی ضرورت ہے۔ ہمیں لڑکیوں اور لڑکوں دونوں کو جنسی تشدد کے بارے میں بتانا ہے تاکہ وہ اپنی حفاظت کر سکیں۔

چھٹا مفروضہ

بہت سے لوگ یہ فرض کر لیتے ہیں کہ بچے جنسی تشدد کی بات کرتے ہیں وہ جھوٹ بول رہے ہیں یا کہانی بنا رہے ہیں۔

حقیقت

یہ بات بھی غلط ہے اور ہمیں اسکی حقیقت معلوم ہونی چاہئے۔ بچہ جنسی تشدد کے بارے میں جھوٹ نہیں بولتا۔ اگر کبھی کوئی بچہ جنسی تشدد کے بارے میں بتائے تو یہ بہت ہمت اور بہادری کا کام ہے۔ بچے کیلئے ایسی باتوں کے بارے میں کہانی بنانا آسان نہیں ہے۔ اس لئے اگر کبھی کوئی بچہ کہے کہ اس کے ساتھ جنسی تشدد ہوا ہے یا ہو رہا ہے تو اس کی بات کا یقین کرنا چاہئے۔

بچو! یہ مفروضہ بہت سے بڑوں کے ذہن میں موجود ہے اس لئے ہو سکتا ہے کہ وہ پہلا شخص جس پر ہمیں اعتماد ہو اور ہم اس کو جنسی تشدد کے بارے میں بتائیں تو شاید وہ یقین نہ کرے۔ مگر ہمیں ہمت نہیں ہارنی، ہمیں مشکل تو لگے گا مگر کسی اور کو بتانے کی ضرورت ہے اس طرح ہمیں کوئی ہمدرد شخص مل جائے گا جو ہماری بات کا یقین کرے گا۔

پانچواں مفروضہ

بچوں پر جنسی تشدد اجنبی اور غیر لوگ کرتے ہیں۔

حقیقت

بالکل غلط! پیارے ساتھیوں یہ مفروضہ بہت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بچوں پر جنسی تشدد کرنے والوں میں سے اجنبی بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ یہ عام طور پر ایسے لوگ ہوتے ہیں جن سے بچے پیار کرتے ہیں، ان پر اعتماد کرتے ہیں۔ یہ وہ لوگ بھی ہوتے ہیں جن پر بچے کے گھر والے بھی یقین اور اعتماد کرتے ہیں۔ ان لوگوں میں ہمارے استاد، نوکر، ہمسائے، دکاندار اور وہ لوگ جن سے ہمارا کوئی خونی رشتہ ہو بھی شامل ہیں۔



ساتواں مفروضہ

لوگ عموماً فرض کر لیتے ہیں کہ بچوں پر جنسی تشدد کرنے والے بہت ظالم اور بے رحم لوگ ہوتے ہیں اور ہمیشہ مار پیٹ سے کام لیتے ہیں۔

حقیقت

یہ مفروضہ بہت سے لوگوں کو دھوکا دے سکتا ہے۔ بچوں پر جنسی تشدد کرنے والے بہت ہوشیار لوگ ہوتے ہیں۔ وہ ہرگز یہ نہیں چاہتے کہ کسی کو ان کی غلط حرکتوں کا اندازہ ہو۔ اس لئے وہ بچے کو مارنے پینے کے بجائے لالچ ملوثجہ، پیار اور انعام سے کام لیتے ہیں۔ کبھی کبھی وہ بچے کو ڈرانے کیلئے اس کو دھمکیاں بھی دیتے ہیں۔ وہ ہر لمحہ بچے کو اس بات کو راز میں رکھنے کا کہتے ہیں۔

یاد رکھیں! بچوں پر تشدد کرنے والا کوئی ایسا شخص ہوتا ہے جسے بچہ جانتا ہے، جس پر وہ اعتماد کر کے اس کے پاس جاتا ہے۔ جب بچے کے ساتھ جنسی تشدد ہوتا ہے تو وہ خوف، ذہنی پریشانی، اداسی اور غصے کے باوجود کچھ نہیں کرتا۔ بچے کو اس بات کا خوف ہوتا ہے کوئی اس کی بات کا یقین نہیں کرے گا۔ بہت دفعہ بچے کا اس شخص کے ساتھ رشتہ ہوتا ہے کہ وہ اس کی بہت عزت اور احترام کرتا ہے اور اسی عزت اور احترام کی وجہ سے وہ کسی کو ہٹا نہیں پاتا۔

آٹھواں مفروضہ

بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ جنسی تشدد صرف نوجوان کے ساتھ ہوتا ہے۔

حقیقت

اس مفروضے کی وجہ سے بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ چھوٹے بچے جنسی تشدد سے محفوظ ہیں۔ ایسا ہرگز نہیں ہے، یہ بات ٹھیک نہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کے ساتھ بھی جنسی تشدد ہو سکتا ہے۔ ان بچوں کو کچھ معلوم نہیں ہوتا کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اور وہ پریشان ہو جاتے ہیں۔ ہماری معلومات کے مطابق 18 سال تک کی عمر کو کوئی بھی بچہ جنسی تشدد کا شکار ہو سکتا۔

ساتھیوں! ہمیں یقین ہے کہ اُن مفروضوں اور ان کی
حقیقت کے بارے میں جاننا آپ کیلئے مددگار ثابت ہو
گا۔

ہمیں یہ بھی احساس ہے کہ یہ باتیں بچوں کو پریشان اور
خوفزدہ بھی کر سکتی ہیں۔ لیکن جیسے ہم پہلے بھی کہہ چکے ہیں
کہ ان معلومات کو دینے کا ایک مقصد بچوں کو طاقتور بنانا
ہے تاکہ وہ اس سے نمٹ سکیں۔

آپ یہ معلومات اپنے ساتھیوں، دوستوں اور بہن
بھائیوں کو بھی دے سکتے ہیں۔

نواں مفروضہ

ایک عام خیال ہے کہ بچوں پر جنسی تشدد کرنے والے
صرف مرد ہوتے ہیں اور عورتیں ایسا نہیں کرتیں۔

حقیقت

ساتھیوں! یہ بات بھی لوگوں کے ذہن میں ہے۔ مگر
حقیقت یہ ہے کہ جنسی تشدد مرد اور عورتوں میں سے کوئی
بھی کر سکتا ہے۔ اگرچہ عام طور پر جنسی تشدد کرنے والے
مرد ہوتے ہیں مگر بعض اوقات عورتیں بھی بچوں پر جنسی
تشدد کرتی ہیں۔



کچھ اور حقائق

جنسی تشدد کے بارے میں بہت سارے مفروضوں پر بات کرنے سے ہم ان کی حقیقت جان چکے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ آپ نے ان مفروضوں کی اصل حقیقت جاننے کے بعد اپنے دوستوں اور والدین کو بھی ان کے بارے میں بتایا ہوگا۔

جیسا کہ ہم نے پہلے بھی بات کی تھی کہ جو بچہ جنسی تشدد کا شکار ہوتا ہے وہ اس واقعہ کو بھول نہیں سکتا۔ جنسی تشدد کے بچے کی زندگی پر بہت گہرے اثرات ہوتے ہیں۔ آئیے آج ہم یہ جانیں کہ جنسی تشدد کا شکار ہونے والے بچوں پر کس طرح کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ان اثرات کو جاننے سے ہم بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں کہ جس بچے کے ساتھ جنسی تشدد ہو وہ کیسا محسوس کرتا ہے۔

ایک اہم بات یہ ہے کہ بچوں یہ میں اثرات اچانک ظاہر ہوتے ہیں اور بچے کے دوست، والدین، استاد بچے کے رویے میں تبدیلی اور یہ اثرات دیکھ کر پریشان ہو جاتے ہیں۔

جس بچے کے ساتھ جنسی تشدد ہوا ہو یا ہو رہا ہو وہ اس کا ذمہ دار خود کو سمجھنا شروع کر دیتا ہے۔ ہمیں یہ بھی سمجھایا جاتا ہے کہ بڑے ہمیشہ ٹھیک کہتے ہیں اور وہ جو کچھ بھی کہیں ان کا کہنا ماننا ضروری ہے۔ عام طور پر بچوں کو اپنی رائے کے اظہار کرنے اور بڑوں سے سوال کرنے اور ان کو نہ کہنے کا حق نہیں دیا جاتا۔ اس لیے اگر کوئی بڑا بچے کے ساتھ غلط برتاؤ کرے تو وہ اس کی بات ماننے پر مجبور ہو جاتا ہے اور نہ نہیں کہہ پاتا، یہی وجہ ہے کہ بچہ خود کو جنسی تشدد کا ذمہ دار سمجھتا ہے کیونکہ اس نے انکار نہیں کیا یا کہ اس نے خود ہی کوئی ایسی بات یا حرکت کی ہوگی کہ بڑے نے اس کے ساتھ ایسا سلوک کیا۔

جنسی تشدد کا شکار بچہ سب لوگوں سے الگ تھلگ، تنہا چپ چاپ اور ادا رہنا شروع کر دیتا ہے۔ اس بچے کے والدین اور ارد گرد رہنے والے اس بات کو آسانی سے سمجھ سکتے ہیں کہ کچھ کسی وجہ سے ذہنی طور پر پریشان ہے اور وہ وجہ جنسی تشدد ہی ہو سکتی ہے۔

- ★ ذہنی طور پر پریشان رہنے کا اثر بچے کی تعلیم پر بھی پڑتا ہے اور اس کو پڑھائی پر دھیان اور توجہ دینے میں مشکل پیش آنے لگتی ہے اور اسی وجہ سے اس کے سکول کی کارکردگی پر اثر پڑتا ہے۔
- ★ بچے کی تعلیمی کارکردگی پر فرق پڑتا ہے۔ اس کو پڑھائی پر توجہ دینے میں مشکل پیش آنے لگتی ہے۔
- ★ مختلف جگہوں اور لوگوں سے خوف آنے لگتا ہے۔
- ★ اپنی عمر سے کہیں چھوٹے بچوں جیسی حرکات کرنا شروع کر دیتے ہیں۔
- ★ خودکشی کے بارے میں سوچنے یا کوشش کرنے لگتے ہیں۔
- ★ کھانے پینے میں مسائل ہونے لگتے ہیں۔
- ★ بہت زیادہ رونا یا جارحانہ رویہ ہو جاتا ہے۔
- ★ خود اعتمادی کی کمی ہو جاتی ہے۔

جسمانی علامات

- ★ معدے میں خرابی ہونا۔
- ★ جنسی اعضاء سے رطوبت کا نکلنا۔
- ★ جنسی امراض ہونا۔
- ★ ڈراؤنے خواب آنا۔
- ★ پیشاب یا پاخانے پر قابو نہ ہونا۔
- ★ نیند کا متاثر ہونا یا بستر پر پیشاب کرنا۔

بچے کیا کر سکتے ہیں

★ ساتھیوں ہم نے ابھی تک جنسی تشدد کے بارے میں بہت کچھ جان لیا ہے۔ اب ہم بات کریں گے کہ بچے جنسی تشدد سے بچنے کیلئے کیا کر سکتے ہیں، اگر کسی بچے کے ساتھ ایسا ہو رہا ہو چکا ہو تو وہ کیا کر سکتا ہے اور یا پھر اگر آپ کو کوئی اپنے جنسی تشدد کے بارے میں بتائے تو آپ کیا کر سکتے ہیں۔ اب ہم آپ کو طاقتور بنانے کے لیے چند تدابیر بتاتے ہیں۔

جنسی تشدد سے بچنے کیلئے

- ★ جنسی تشدد کے بارے میں معلومات حاصل کریں
- ★ یہ یاد رکھیں کہ آپ کا جسم صرف اور صرف آپ کا ہے اور اس کو کوئی اور ہاتھ نہیں لگا سکتا۔
- ★ اگر کبھی کوئی آپ کے ساتھ ایسا کرنے کی کوشش کرے تو بھاگ جائیں، چیخیں چلائیں، لوگوں کو مدد کیلئے بلائیں۔
- ★ یاد رکھیں، کوئی بھی بات کوئی بھی کام جس کو کرنے سے آپ کو برا محسوس ہو تو آپ کو حق ہے کہ آپ اس کو "نہ" کریں۔
- ★ اگر کبھی کوئی آپ کے ساتھ جنسی تشدد کرنے کی کوشش کرے تو اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر کہیں کہ "آپ ایسا نہیں کر سکتے میں کسی بڑے کو بناؤں گا/کی"
- ★ جب کبھی ایسی کوئی بات ہو تو فوراً کسی بڑے کو جو آپ کی بات سنتا ہو، بتائیں مثلاً اپنی امی کو، ابو کو، بھائی کو، کزن کو، سکول میں استاد کو یاد رکھیں! کسی بڑے کو بتانا مشکل ہے مگر یہ ضروری ہے۔ اڑے ہاں آپ ہمیں بھی خط لکھ کر یا فون کر کے بتا سکتے ہیں۔

اگر کسی بچے کے ساتھ ایسا ہو رہا ہو یا ہو چکا ہو۔

- ★ یاد رکھیں! جو کچھ ہو اس میں آپ کی غلطی اور قصور نہیں تھا۔
- ★ آپ فوراً کسی قابل اعتماد بڑے کو بتا سکتے ہیں تاکہ وہ جنسی تشدد روک سکے۔
- ★ آپ کو جنسی تشدد کے اثرات سمجھنے کیلئے مدد کی ضرورت ہے۔ جو آپ کسی ماہر نفسیات سے لے سکتے ہیں۔ آپ ہمیں خط لکھ کر، فون کر کے یا ہمارے پاس آ کر اس بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

اگر کبھی کوئی آپ کو اپنے ساتھ ہونے والے جنسی تشدد کے بارے میں بتائے تو؟

- ★ سب سے پہلے بتانے والے کی بات پر یقین کریں کہ وہ جو کچھ کہ رہا ہے وہ صحیح ہے۔ کوئی ایسی بات نہ کریں جس سے آپ کے ساتھی کو احساس ہو کہ اس نے بات کر کے غلطی کی ہے۔
- ★ یاد رکھیں کہ بچے کیلئے جنسی تشدد کے بارے میں بتانا اور بات کرنا مشکل اور تکلیف دہ ہوتا ہے اور شاید ہمارے لئے اس کو سننا بھی مشکل ہوتا ہے۔ اس لئے وہ جب بھی بات کرے اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بہت ہمت والا اور بہادر انسان ہے۔
- ★ بتانے والا بہت سے مختلف احساسات سے گزر رہا ہوتا ہے جیسے خود کو الزام دینا یا قصور وار سہرانا، اس صورت میں آپ اس کو یقین دلا سکتے ہیں کہ جو کچھ بھی ہو اس میں اس کی کوئی غلطی نہیں اور وہ معصوم ہے جب کے جنسی تشدد کا ذمہ دار بڑا ہے۔

بچوں کے لیے والدین کی

حفاظتی تدابیر



آپ اپنے بچوں کو محفوظ رہنا سکھا سکتے ہیں، آپ کو صرف یہ جاننا ہے کہ کیسے!

پچھلے کئی سالوں میں آنگن نے بچوں پر ہونے والے جنسی تشدد پر والدین کے ساتھ آگاہی کے سیشن کئے ہیں۔ بچوں پر جنسی تشدد کے اثرات اور مفروضات کو جاننے میں اکثر والدین دلچسپی لیتے ہیں۔ بہت سے والدین سمجھتے ہیں کہ یہ ایک مسئلہ ہے جس پر بچوں سے بات کرنے کی ضرورت ہے مگر اکثر یہ بھی کہتے ہیں کہ وہ نہیں جانتے کہ یہ معلومات کیسے دی جائیں۔ کچھ والدین نے یہ معلومات دینے میں جھجک کی وجہ یہ خوف بتائی ہے کہ شاید بچے اس کے بعد جنسی تجربات میں دلچسپی لیں گے جو کہ جنسی تشدد کی وجہ بن سکتا ہے۔ ایک اہم چیز جو یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ ایک خاص عمر میں بچے اپنے اور دوسروں کے جسم میں دلچسپی ظاہر کر سکتے ہیں اور وہ ایسی معلومات ہونے یا نہ ہونے کے باوجود بھی وہ یہ کریں گے۔ دوسری بات یہ ہے کہ جو بچے آگاہ اور تیار ہوتے ہیں وہ جذباتی طور پر جنسی تشدد کی صورتحال میں اکیلے نہیں رہتے۔ کیونکہ وہ جنسی تشدد کی صورت میں ان واقعات کا ذکر اپنے قریبی قابل اعتماد رشتہ دار سے کرتے ہیں اور اس طرح وہ جنسی تشدد میں راز کی اہمیت ختم کر کے جنسی تشدد کرنے والے کو بے نقاب کر دیتے ہیں۔

اچھی خبر یہ ہے کہ کچھ سیدھے اور موثر طریقوں سے بچوں کو سمجھایا جاسکتا ہے کہ وہ کس طرح اپنے جسم کی حفاظت کر سکتے ہیں۔ چونکہ ہمیں یہ علم نہیں کہ جنسی تشدد کا واقعہ ہوگا اور اگر ہوگا تو کب اس لئے ضروری ہے کہ بچوں کو نسبتاً چھوٹی عمر سے ہی آگاہی دینا شروع کر دی جائے۔ سکول نہ جانے والے بچے بھی ان معلومات کو سمجھنے کے لئے کم عمر نہیں ہوتے۔ معلومات کی تفصیل بچے کی عمر کے مطابق ہونی چاہئے۔ ہر عمر کے بچوں کو معلومات دینے کا بہترین طریقہ

یہ ہے کہ باقی حفاظتی تدابیر میں بچوں پر جنسی تشدد سے بچاؤ کے طریقے بھی بتائیں۔ مثال کے طور پر: جس طرح آپ چھوٹے بچے کو کسی اجنبی سے ٹافیاں لینے سے منع کرتے ہیں، اسی طرح آپ اسے یہ بھی سکھا سکتے ہیں کہ وہ "نہیں" کہہ سکتا ہے جب کوئی اس کے جسم کے خاص حصوں کو چھونے کی کوشش کرے۔ اس مضمون میں ہم کوشش کریں گے کہ والدین کو رہنمائی مہیا کریں کہ وہ اس موضوع پر کس طرح بچوں سے بات کر سکتے ہیں۔



آپ کو جنسی تشدد کے بارے میں کس طرح بات کرنی چاہئے؟

اس موضوع کے مفروضات و اثرات وغیرہ کے بارے میں مکمل معلومات رکھیں تاکہ آپ کو ان سوالوں کا جواب معلوم ہوں جو کہ بچے آپ سے پوچھ سکتا ہے۔ اگر آپ اس موضوع پر بات کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں تو آپ اپنے شریک حیات یا ماہرین سے مدد لے سکتے ہیں۔ بچے عموماً والدین کی جھجک محسوس کر لیتے ہیں اور نتیجتاً وہ بھی خود کو بے آرام محسوس کرتے ہیں اور اگر کوئی واقعہ پیش آجائے تو بتانے سے گھبراتے ہیں۔ غصیلہ لہجہ، سخت جسمانی حرکات و سکنات بچے کو یہ احساس دلاتی ہیں کہ اگر کبھی تشدد کا واقعہ ہو تو ان ہی کو قصور وار ٹھہرایا جائے گا۔ بات کو ایسے پیش کریں کہ وہ بے جا ڈر، ندامت اور خوف محسوس نہ کریں۔ بہت کم ممکن ہے کہ آپ کو بچوں سے بات کرتے ہوئے جنسی تشدد کا لفظ استعمال کرنے کی ضرورت پڑے۔ آپ کا مقصد بچوں کو بغیر ڈرائے دھمکائے، مثبت طریقوں سے یہ سکھانا ہے کہ کوئی ان کے جسم کو بغیر اجازت کے ہاتھ نہیں لگا سکتا۔ اپنے اور بچے کے درمیان ہر موضوع کیلئے چاہے وہ کتنا ہی حساس اور ذاتی کیوں نہ ہو رابطہ کھلا رکھیں۔ بچوں کو موقع دیں کہ وہ جب بھی اس موضوع پر بات کرنا چاہیں کر سکتے ہیں۔

جنسی اعضاء کی وضاحت

بچوں سے تشدد کے بچاؤ پر بات کرنا آسان ہو جاتا ہے اگر وہ جنسی اعضاء سمیت اپنے جسم کے تمام حصوں کے صحیح نام جانتے ہوں۔ مثلاً ایک بچے کے عام سوالات کہ "میں ڈرائنگ روم میں اپنے کپڑے کیوں نہیں اتار سکتا؟" یا "میں اپنے امی ابو کے ساتھ ہاتھ روم میں کیوں نہیں جاسکتا؟" ہمیں

موقع دیتے ہیں کہ ہم ان سے "جنسی اعضاء" کے بارے میں بات کر سکیں۔ ہمارے معاشرے میں بچوں کو انسانی جسم کے بارے میں بتاتے ہوئے جنسی اعضاء کا ذکر نہیں کیا جاتا اس سے بچوں کو یہ تاثر ملتا ہے کہ شاید جسم کے وہ حصے گندے اور شرمناک ہیں۔ ہماری خاموشی بہت سی باتیں کہہ دیتی ہے۔ اس طرح کے موقعوں کو استعمال کریں اور وضاحت کریں کہ جن حصوں کو ہم ہمیشہ ڈھانپ کر رکھتے ہیں وہ اہم اور خاص ہوتے ہیں اور صرف ہمارے دیکھنے کے ہوتے ہیں۔ ان کو بتائیں کہ ہم انہیں اس لئے نہیں ڈھانپتے کہ وہ شرمناک اور گندے ہیں بلکہ اس لئے کہ وہ بہت زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔ جسم کے ہر حصے کے کام کے بارے میں بچے سے بات کرنے سے بچہ اپنے جسم پر فخر محسوس کرتا ہے اور اس طرح بچے کا اپنے جسم کے بارے میں مثبت رویہ نشوونما پاتا ہے۔



جنسی تشدد کی وضاحت

جنسی تشدد کو مختلف قسم کے چھونے (ہاتھ لگانے) کے فرق کے ساتھ بیان کریں۔ ان کو بتائیں کہ لوگ کن مختلف طریقوں سے چھوتے ہیں۔

- 1- اچھا ہاتھ لگانا:- جس سے آپ اندر سے اچھا اور خوش محسوس کرتے ہیں جیسا کہ امی کا گلے لگانا یا استاد کا کمر پر تھپکی دینا وغیرہ۔
- 2- برا ہاتھ لگانا:- تکلیف دہ ہوتا ہے جیسے مارنا اور بال کھینچنا یا دھکا دینا۔

3- چھپ کر ہاتھ لگانا:- "اس طرح کے ہاتھ لگانے میں سب سے اہم چیز جو سمجھنا ضروری ہے وہ یہ ہے کہ یہ ہمیشہ "راز" رکھا جاتا ہے

۔ اس میں عموماً ہمارے جنسی اعضاء شامل ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار، اپنا جسم کسی کو دکھانے میں برائی نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر

اگر ہم بیمار ہوں یا چوٹ لگ جائے تو آپ اپنے والدین اور ڈاکٹر کو دکھا سکتے ہیں۔ ہم صرف اسے چھپ کر ہاتھ لگانا کہتے ہیں جب یہ ایک بڑا راز بن جائے اور اس کے بارے میں کسی سے بھی بات کرنا مشکل ہو جائے اپنے والدین سے بھی۔ کوئی چاہے کتنا ہی قریبی کیوں نہ ہو اگر آپ کو چھپ کر ہاتھ لگائے تو ہو سکتا ہے کہ آپ بے آرام محسوس کریں اور شرمندگی کی وجہ

سے راز میں رکھیں۔ مگر یہ بات یاد رکھیں کہ یہ آپکا جسم ہے اور کسی کو حق حاصل نہیں کہ وہ اس کو ہاتھ لگائے بچے کو بار بار بتائیں کہ وہ ہر بات آپکو بتا سکتا ہے بے شک بتانا مشکل ہے مگر ضرور بتانا چاہیے۔

ہاتھ لگانے کے بارے میں بچوں کو یہ بتانا ضروری ہے کہ چھونے کی مختلف اقسام کا انحصار اس بات پر نہیں ہے کہ وہ چھونا کیسا ہے بلکہ اس بات پر ہے کہ وہ چھونا کیسا محسوس ہوتا ہے مثلاً اگر گلے لگانا اچھا محسوس ہوتا ہے تو یہ اچھا ہاتھ لگانا ہے اور اگر گلے لگانے سے بچے کو غصہ آتا ہے تو یہ برا ہاتھ لگانا ہے۔



وضاحت کریں کہ "نہیں" کس طرح کہنا ہے (عملی منصوبہ تیار کریں)

بچوں کو بتائیں کہ ان کو کیا کرنا چاہئے اگر کوئی ان کے جنسی اعضاء کو دیکھنے یا ہاتھ لگانے کی کوشش کرے یا اپنے جنسی اعضاء دکھائے۔ ایسا بتانے سے بچہ طاقتور محسوس کرے گا۔ بچے سے پوچھیں کہ اگر کبھی ان کے ساتھ ایسا ہو تو وہ کیا کرے گا۔ ایسا کرنے سے بچے سوچیں گے اور ایسی صورتحال سے نمٹنے کیلئے تیار رہیں گے۔ ہمارے تجربے کے مطابق 6 سے 8 سال تک کے بچے کہتے ہیں کہ وہ پولیس کو بلائیں گے یا تشدد کرنے والے کو پتھر ماریں گے وغیرہ۔ ان کو بتانے کی ضرورت ہے کہ کبھی کبھار ہم یہ سب اقدامات نہیں کر سکتے اور کچھ قابل عمل طریقوں کی نشاندہی کریں جیسا کہ مدد کیلئے چیخنا، اس بات کو یقینی بنانا کہ کمرے میں اکیلے نہ رہیں اور وہاں سے بھاگ جانا وغیرہ۔ "اگر کبھی ایسا ہو" پر مبنی کھیلوں کے ذریعے بچوں کو مختلف صورتحال سے نمٹنے کے طریقوں کی نشاندہی میں مدد دیں مثلاً "اگر کوئی بڑا آپ سے کہے کہ آپ ڈاکٹر ڈاکٹر کھیلنے کیلئے کپڑے اتار دیں؟ تو آپ کیا کہہ سکتے ہیں؟ جواب "نہیں میں اپنی ماں کو بتاؤں گا/گی۔"

بچوں کو ان کی خاص طاقت کے بارے میں بتائیں

بچوں کو بتائیں کہ جنسی تشدد میں وہ کبھی قصور وار نہیں ہوتے چاہے وہ جانتے ہوں کہ تشدد کیا ہے اور وہ کیا کر سکتے ہیں پھر بھی یہ ان کی غلطی نہیں ہوتی۔

ان کو واضح کریں کہ بڑے کبھی کبھی ایسی صورت حال پیدا کر دیتے ہیں کہ جس میں بچہ اکیلا ہوتا ہے۔ یہ کہنے سے بچے کے احساس جرم میں کمی آسکتی ہے۔ بے شک جنسی تشدد سے بچہ اکیلا، بے بس اور بوجھل محسوس کرتا ہے۔ انہیں بتائیں کہ جنسی تشدد کرنے والا بڑا ہونے کے ناطے طاقت کا استعمال کرتا ہے مگر بچوں کے پاس بھی ایک خاص طاقت ہے جو ان سے کوئی چھین نہیں سکتا اور وہ یہ ہے کہ وہ کسی قابل اعتماد بڑے کو ساری بات بتادیں۔

بچوں کو بتائیں کہ بہت سے تشدد کرنے والے اس لئے تشدد کرتے ہیں کیوں کہ وہ سوچتے ہیں کہ بچہ کسی کو نہیں بتائے گا مگر بچہ کسی کو بتا کر یہ طاقت لے سکتا ہے۔



اپنا پیغام دہرائیں

ایک دفعہ بتانے سے بچے جنسی تشدد کے بارے میں موثر طور پر نہیں سیکھ سکتے۔ اپنی ہدایات اور ساتھ دینے کی یقین دہانی بار بار اور مختلف موقعوں پر دہرائیں۔

ان کے خوف کو مد نظر رکھیں

ساتھ دینے کی یقین دہانی کے باوجود کچھ بچے اس طرح کے واقعات کو بیان کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں اس لئے ہمیشہ بچے کے رویے پر دھیان دیں کیونکہ کوئی بھی مختلف رویہ اس بات کی نشاندہی کر سکتا ہے کہ بچہ آپ کو کچھ بتانے کی کوشش کر رہا ہے۔

آگاہی طاقت ہے اور آج کل کے خطروں سے بھرے دور میں بچوں کو جس قدر ممکن ہو یہ معلومات دیں۔ معلومات دینے سے بچے جنسی تشدد پر کھل کر بات کریں گے اور اس طرح ہم تشدد کرنے والے کو مجرم ٹھہرا سکیں گے۔ یاد رکھیں خاموشی تشدد کرنے والے کی مزید حوصلہ افزائی کرتی ہے۔

احمد کی کہانی

آئیے ساتھیوں! ہم آپ کو ایسے بچے کی کہانی سناتے ہیں جس پر جنسی تشدد ہوا تھا اور وہ اکیلا ہی کئی سالوں تک اس تکلیف و عذاب کو جھیلتا رہا۔ اب اس نے فیصلہ کیا ہے کہ وہ اپنی کہانی آپ سب کو بتائے گا تاکہ آپ بھی اس سے سیکھ سکیں۔

اس کے ذہن میں ایک دھندلا سا خاکہ ہے کہ اس کے ہمسائے میں رہنے والے اس کے بہت ہی پیارے انکل جمال نے اس کے ساتھ کچھ ایسی "حرکتیں" کیں جو بڑی عجیب و غریب اور غلط تھیں۔

احمد ایک چھ سال کا بچہ تھا۔ وہ روزانہ کی طرح اس دن بھی سکول گیا۔ وہ کام باقاعدگی سے کرتا تھا لیکن کبھی کبھی کام رہ جھٹی جاتا تھا۔ وہ باغ میں چھوٹے چھوٹے کھلونے نما ٹرکوں اور کاروں کے ساتھ کھیلتا تھا، اپنے ابو کے ساتھ درختوں کے پیچھے چھپ کر آنکھ پجھولی کھیلتا تھا۔ اس کو چاکلیٹ اور دودھ پسند تھا۔ لیکن ایک دن یوں ہوا کہ یہ سارا منظر بدل گیا۔ اب وہ دوسرے بچوں جیسا نظر نہیں آتا تھا بلکہ کچھ بدلا بدلا سا تھا۔ یہ کوئی پہلی دفعہ نہیں ہوا تھا اور ہر دفعہ احمد کو بے بسی محسوس ہوتی تھی۔ اس کو یوں لگتا تھا جیسے وہ بہت گندا ہے وہ جانتا تھا کہ یہ ٹھیک نہیں ہے۔ لیکن یہ کیوں ہو رہا ہے؟ اور اب تو اسے اس بات کا یقین ہونے لگا تھا کہ یہ سب اسی کا قصور ہے۔ وہ اکثر سوچتا تھا کہ انکل جمال صرف اسے ہی شام کے وقت کار میں بٹھا کر لمبی ڈرائیو پر کیوں لے جاتے ہیں اور اس کے جسم کے خاص حصوں کو کیوں چھیڑتے ہیں۔ گھر میں اور بھی تو لوگ ہیں ان کو ساتھ لے کر کیوں نہیں جاتے "یہ تو میرا سب سے پیارا بیٹا ہے" اس کے انکل اس کی امی کو اکثر کہتے۔

لیکن یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر وہ بڑا پیارا بیٹا ہے اور وہ اس کے ساتھ کوئی خاص سلوک کر رہے ہیں تو پھر وہ اس سلوک کو خاص کیوں رکھ رہے ہیں؟ انکل جمال اس بات پر زور کیوں دے رہے ہیں کہ اس کے بارے میں کسی اور کو پتہ نہیں چلنا چاہئے۔ کیونکہ یہ اس راز سے بالکل مختلف تھا جب اس نے اپنے ابو کی سالگرہ کے تحفے کو راز میں رکھا تھا اور اگر یہ بہت ہی خاص قسم کا

راز ہے تو پھر احمد کو برا کیوں محسوس ہو رہا ہے کیونکہ راز تو ہم تب رکھتے ہیں جب کوئی خوشی دینا چاہتے ہوں اور ہم اس کو کسی خاص موقع تک راز رکھتے ہیں۔

وہ ساری شائیں جو احمد نے کار میں گزاری، ان میں اس کا دل خوف سے زور زور سے دھڑک رہا ہوتا تھا اور وہ بار بار ان باتوں کے بارے میں سوچ رہا تھا، آخر انکل جمال ہر دفعہ مسکراتے کیوں ہیں؟ اور وہ ہر دفعہ اس کو گھر لے جانے سے پہلے آکس کریم کیوں لے کر دیتے ہیں؟ اور اگر وہ اس کے دوست ہیں تو کیا ان کو اس طرح کرنا چاہئے؟

کبھی کبھی اس کو یوں محسوس ہوتا کہ یہ سارا ایک خواب تھا۔ ایک ڈراؤنا خواب! اس کو لگتا کہ حقیقت میں ایسا نہیں ہو رہا۔ کبھی کبھی یوں بھی ہوتا کہ احمد اپنے خاندان والوں کے ساتھ بیٹھا ہوتا اور اچانک اس کے ذہن میں انکل جمال کے ساتھ گزارے ہوئے لمحات آجاتے اور وہ الجھن میں پڑ جاتا۔ کیا اس کے خاندان والوں کو اس کے چہرے کے تاثرات سے کچھ اندازہ تو نہیں ہوتا؟ اس احساس ندامت کے نتیجے میں وہ بے سکون ہو جاتا اور اس پر بے چینی کی کیفیت طاری ہو جاتی۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ وہ اکثر اپنے آپ سے پوچھتا۔ یہ میں نے کیا کیا؟ کیا یہ اس لئے ہوتا ہے کہ پچھلے دن میں اپنے بڑے بھائی کے ساتھ لڑا تھا؟ کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ مجھ سے سکول کی کتاب گم ہو گئی تھی، جس کے بارے میں اس نے کسی کو نہیں بتایا؟

کیا انکل جمال کو ان تمام باتوں کا پتہ چل گیا ہے اور اب وہ اس کو مزادے رہے ہیں؟ کبھی کبھار تو یہ احساس ندامت، الجھن اور بے چینی کی کیفیت بالکل یوں ہوتی ہے جیسے اس کو کسی نے پتھر کا بنا دیا ہے وہ سوچتا کہ اگر وہ امی کو بتادے تو کیا اس کی امی اس کا یقین کریں گی؟ ان کو غصہ تو نہیں آئے گا؟ اور پھر انکل جمال نے یہ بھی تو کہا ہے کہ اس بات کو راز رکھنا ہے۔ دو سال بعد انکل جمال وہاں سے چلے گئے لیکن احمد اس بات کو بھول نہ سکا۔

احمد ابھی تک ڈرا ہوا اور شرمندہ تھا جب اس کی امی جب اس کو مارتیں یا ٹیپچر اس کو کسی غلطی پر سزا دیتا تو وہ سمجھتا کہ یہ سب اس کی اپنی غلطی کی سزا ہے اور اب یہ سزا اس کو ساری زندگی ملتی رہے گی، اس کو اکثر یہ محسوس ہوتا کہ وہ ان تمام باتوں کا مستحق ہے جن سے وہ گزر رہا ہے۔ وہ اس قابل ہی نہیں کہ کوئی اس کو پسند کرے۔

کبھی یوں ہوتا کہ وہ تمام باتوں کو ہفتوں یا مہینوں تک بھول جاتا بالکل ایک ڈراؤنے خواب کی طرح لیکن پھر اچانک کسی

ایک لفظ، کسی خیال یا کسی حرکت کی وجہ سے وہ تمام باتیں ایک فلم کی طرح اس کے دماغ میں گھوم جاتیں جس کی وجہ سے اس پر ایک سکتے کی سی کیفیت طاری ہو جاتی۔

دن اور سال گزرتے گئے۔ اکثر اپنے کمرے کی تنہائی میں احمد اپنے آپ سے نفرت محسوس کرتا ہے۔ جیسے جیسے وہ جسمانی طور پر بڑا ہو رہا تھا۔ اس میں تبدیلیاں واقع ہو رہی تھیں، اور اس کی نفرت شدت اختیار کرتی جا رہی تھی۔ اس کے دوست بھی تھے لیکن کوئی ایسا نہیں تھا جس کے ساتھ وہ ان باتوں کو بیان کر سکتا جن سے وہ گزر رہا تھا۔ کیونکہ اسے ڈر تھا کہ وہ بھی اس سے نفرت کرنے لگیں گے۔ یہی وجہ تھی کہ اس نے کبھی کسی کو کچھ نہیں بتایا۔ یہ سوال اس کے ذہن میں موجود تھے لیکن کوئی ایسا دوست نہیں تھا جس سے بات کر کے اس کو تسلی ہوتی۔ بظاہر وہ بڑا صحت مند دکھائی دیتا تھا۔ لیکن اندر سے وہ ابھی تک سہا ہوا اور کمزور تھا اور ذہنی طور پر بہت منتشر تھا اس کی خواہش تھی کہ کوئی اس کی بات سنے اور اس کو سمجھنے کی کوشش کرے۔ جب احمد نے جنسی تشدد کے بارے میں کتاب پڑھی تو اسے لگا کہ یہ اس کی کہانی ہے۔ پہلے تو وہ ڈر گیا۔ لیکن پھر اس کو احساس ہوا کہ ایسا صرف اسی کے ساتھ نہیں ہوا بلکہ بہت سے بچوں کے ساتھ ہوتا ہے اور وہ اکیلا نہیں ہے تو اسے کچھ سکون محسوس ہوا۔ سال ہا سال سے وہ اپنے آپ کو سب سے منفرد اور خوفناک حد تک تنہا سمجھتا رہا۔ لیکن اب یہ سارا منظر ہی بدل گیا۔ اس کہانی میں جو کیفیات بیان کی گئی تھیں وہ بالکل اس کی اپنی کیفیات جیسی تھیں۔ یہ کیفیات باہر آنا چاہ رہی تھیں۔ لیکن احمد ابھی تک خوفزدہ تھا۔ اس کو کیا کہنا چاہیے اور شروع کہاں سے کرے گا، اس کو پتا تھا کہ یہ آسان کام نہیں ہے۔ لیکن ایک دن وہ اپنی ٹیچر کے سامنے بول پڑا کیونکہ جب وہ چھوٹا تھا تب سے وہ اس کی پسندیدہ ٹیچر تھیں۔ احمد نے ان کو اپنا راز بتایا۔ جب وہ بات کر رہا تھا تو اس کی آواز کانپ رہی تھی۔ وہ اسی شک میں مبتلا تھا کہ پتہ نہیں اس کی بات کا یقین کیا جائے گا کہ نہیں۔ کہیں اس کو الزام تو نہیں دیا جائے گا؟ لیکن نہیں، ایسا نہیں ہوا۔ انہوں نے اس کی بات کو سنا۔ اس کو اور اس کے جذبات کو سمجھا اور احمد کو یقین دلایا کہ وہ اب بھی اس سے بہت پیار کرتی ہیں۔ تب خود بخود لفظ اس کی زبان سے پھسلنے لگے۔ ان احساسات کو پھر سے محسوس کرنا اور ان دنوں کو پھر سے یاد کرنا بہت مشکل تھا۔ لیکن وہ بولتا چلا گیا۔ اپنے احساس گناہ کے بارے، میں اپنی الجھن کے بارے میں، ان دنوں کے بارے میں جب وہ اپنے آپ کو بالکل تنہا اور بے بس محسوس کرتا تھا۔

اس کے دل میں بہت غصہ تھا۔ زیادتی کرنے والے پر جس کی وجہ سے وہ اتنا عرصہ بے چین رہا۔ اپنے والدین پر جنہوں

نے اس کو نظر انداز کیا۔ اپنے آپ پر کہ وہ اتنا بے بس کیوں تھا۔ اس کو ساری دنیا پر غصہ تھا جو اس کی مدد کیلئے موجود نہ تھی کسی نے اس کا تحفظ نہیں کیا۔ اس کا خیال نہیں کیا۔ ان تمام گزرے ہوئے سالوں میں احمد اپنے آپ کو الزام دیتا رہا لیکن اب جا کے اس کو احساس ہوا کہ اس کا کوئی قصور نہیں تھا۔ اس بات میں کوئی شک نہیں کہ بات کرنا تکلیف دہ اور مشکل تھا لیکن جیسے جیسے وہ بولتا گیا ویسے ویسے اس کیلئے بولنا آسان ہوتا گیا۔

احمد نے اپنے کھوئے ہوئے وجود کو تلاش کرنے کی ہمت کی، کسی ایسے شخص سے بات کرنے کی جس نے اس کو سمجھا۔ احمد کو ایک نیا جوش ملا اور اس کو ہمت ملی کہ وہ اپنے خوف سے لڑ سکے۔ آخر کار اسے پتہ چل گیا کہ قصور اس کا نہیں تھا۔ اس کے ساتھ جو کچھ ہوا وہ اس کی بچپن کی چھوٹی چھوٹی غلطیوں کی سزا نہیں تھی۔ اس کو پتہ چلا کہ سارے کا سارا قصور تشدد کرنے والے کا تھا۔ اس کے انکل کا تھا۔ اس نے احمد کی بے بسی اور معصومیت کا بے جا فائدہ اٹھایا تھا۔ اگرچہ احمد پہلے سے بہت بہتر اور مضبوط محسوس کر رہا تھا۔ لیکن وہ اکثر یہ سوچتا تھا کہ کاش کوئی اس کو پہلے یہ ساری باتیں بتاتا، کاش اس کی بات کوئی اس وقت سننے والا ہوتا۔ جب وہ چیخ چیخ کر یہ سب بتانا چاہتا تھا۔ اس سے وہ کئی سالوں کی تکلیف اور احساس گناہ سے بچ سکتا تھا۔

پیارے ساتھیو!

آپ سب کو اب اندازہ ہو گیا ہوگا کہ احمد کیلئے یہ بات کتنی مشکل کتنی تھی کہ وہ کسی کو اپنے احساسات کے بارے میں بتاتا۔ اپنی کہانی ہمیں اور آپ کو بتا کر احمد نے نہ صرف تشدد سے نمٹنے کا راستہ ڈھونڈا ہے بلکہ اس نے ان تمام لوگوں کو مدد کا ایک راستہ بھی دکھایا جو کہ اس طرح کے کرب سے گزر رہے ہیں یا گزر رہے ہیں۔

بچوں کے محافظ

یہاں ہم بچوں کی حفاظت کے لیے کام کرنے والی چند تنظیموں کے نام اور پتے درج کر رہے ہیں۔
بچے ضرورت کے وقت اپنے متعلقہ شہروں میں ان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

ادارہ "روزن"

ساحل (لیگل اور ریفرل سروسز)
آفس نمبر 13 فرسٹ فلور، البابر سنٹر، F-8 مرکز، اسلام آباد
ای میل: info@sahil.org
فون نمبر: 051-2856950, 051-2260636

ڈاکٹر نعیم ظفر

(میڈیکل اور ریفرل سروسز)
مکان نمبر 9، گلجی نمبر 38، کنال روڈ گلبرگ 2، لاہور
ای میل: crac_ppa_punjab@hotmail.com
فون نمبر: 042-5762612

اے۔ جی۔ ایچ۔ ایس

(لیگل اور ریفرل سروسز)
لیگل ایڈیٹریل (چائلڈ رائٹس یونٹ)
E/1-131 گلبرگ III، لاہور
ای میل: aghscru@aghscru.org
فون نمبر: 042-5763234-6

ڈاکٹر طفیل

(میڈیکل اور ریفرل سروسز)
کلینک ڈورا روڈ، شاہین مسلم ٹاؤن، پشاور
ای میل: cracppa@yahoo.com
فون نمبر: 091-251195

آنگن، روزن

(کاؤنسلنگ اور ریفرل سروسز)
مکان نمبر A-4، سٹریٹ نمبر 34، F-8/1، اسلام آباد
ای میل: aangan@mail.comsats.net.pk
فون نمبر: 051-2252100
پی او باکس 2237

ڈاکٹر عائشہ مہناز

(میڈیکل اور ریفرل سروسز)
4/N، بلاک نمبر 6، پی۔ ای۔ سی۔ ایچ۔ ایس۔ کراچی
ای میل: aishamehnaz@hotmail.com
فون نمبر: 021-9215720

یوتھ ہیپ لائن

(ٹیلی فونک کاؤنسلنگ اور ریفرل سروسز)
پی او باکس 1298، اسلام آباد
ٹول فری نمبر: 0800-22444
ای میل: awaz@mail.comsats.net.pk
صرف 091 اور 051 والے نمبروں سے اس ٹول فری نمبر
پر فون کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر عائشہ مہناز اور فرح اقبال

(میڈیکل، ریفرل اور کاؤنسلنگ سروسز)
Child Abuse Prevention Committee
Dept. of Pediatrics, Unit-1
Dow University of Health Services
E-mail: aishamehnaz@hotmail.com
E-mail: iqbfarah@hotmail.com
فون نمبر: 021-9215720

بچوں کے حقوق کا عالمی منشور

بچوں کے حقوق کا عالمی منشور ایک بین الاقوامی دستاویز ہے جس میں بچوں کے حقوق سے متعلق مختلف باتیں درج ہیں۔ اس دستاویز پر بہت سے ممالک نے دستخط کئے ہیں ہے تاکہ وہ اپنے ممالک میں اس کے مطابق بچوں کے حقوق کے لئے قانون بنا سکیں۔

اس دستاویز پر پاکستان نے بھی دستخط کئے ہیں۔ اس عالمی منشور کے مطابق "ایک بچہ تمام قسم کے جنسی تشدد سے تحفظ کا حق رکھتا ہے۔ اس مقصد کے لئے حکومت کا فرض ہے کہ وہ تمام ملکی اور غیر ملکی قوانین کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے بچوں کو جنسی تشدد سے محفوظ رکھنے کیلئے مناسب اقدامات کرے۔"

پاکستان میں بچوں پر ہونے والے جنسی تشدد پر کیا کام ہو رہا ہے؟ پاکستان میں مختلف اداروں نے حکومت کے ساتھ ملکر ایک بچوں پر ہونے والے جنسی تشدد کی روک تھام کیلئے ایک پلان آف ایکشن بنایا ہے۔ جو کہ حکومت کو منظوری کیلئے پیش کیا جائے گا۔ اس پلان آف ایکشن کو بنانے میں بچوں نے بھی حصہ لیا اور بتایا کہ ان کے خیال میں پاکستان میں بچوں کی جنسی تشدد سے حفاظت کیلئے کس طرح کے اقدامات ہونے چاہئے۔



دکان نمبر: ۷۳، اے، گلی نمبر: ۳۳، ایف ایٹ ون، اسلام آباد

فون نمبر: 7 - 92 51 2851886 + فیکس: 92 51 2856730 +

ای میل: rozan@comsats.net.pk

ویب سائٹ: www.rozan.org

