

ٽنڪو ۽ ٽيٺا سان گڏ
پنهنجو خيال رکهن جي ڳالهه



هي ڪتاب

جو آهي

روزن هڪ غير سرڪاري تنظيم آهي جيڪا 1998ء ۾ قائم ڪئي وئي. روزن بنيادي طور تي ذهني ۽ جذباتي صحت جي حوالي سان ڪم ڪري ٿي. چوٽه روزن کي پڪ آهي ته جذباتي ۽ ذهني طور تي صحت مند ماڻهو ئي هڪ اعتماد واري معاشري جو بنياد رکي سگهن ٿا ۽ مضبوط ترقيءَ جا ضامن آهن. آنگن روزن جو پروگرام آهي جيڪو ٻارن جي ذهني ۽ جذباتي صحت، خاص طور تي انهن تي ٿيندڙ جنسي تشدد جي خلاف ڪم ڪري ٿو.

ٻارن تي جنسي تشدد هڪ حساس موضوع آهي ۽ آنگن جو تجربو راهيو آهي ته ٻارن کي ان موضوع تي بنيادي ڄاڻ نه هوندي آهي ان لاءِ هو آسانيءَ سان جنسي تشدد جو شڪار ٿي ويندا آهن.

هن ڪتاب جو مقصد ٻارن کي جسماني حفاظت جي باري ۾ راند روند ۾ انهن جي عمر مطابق بنيادي نوعيت جي ڄاڻ ڏيڻ آهي ته جيئن ٻارن وٽ ڪجهه ڄاڻ هجي جنهن کي هو پنهنجي حفاظت لاءِ استعمال ڪري سگهن.

اسلام و عليكم!

مان آهيان

توهان جو دوست ٿنڪو

۽ مان آهيان
توهان جي دوست ٿيڻا۔





اڄ اسان توهان سان جسم جي باري ۾ ڳالهيون ڪندا سين -

هي آهن اسان جون اڪيون



هٿَ



۽ چنگهون...



پيرَ





اسان کي پنهنجي جسم جي انهن حصن جي باري ۾ شرم اچي
ٿو ان لاءِ نه ته هو خراب آهن پر ان
لاءِ ته اهي گهڻو خاص آهن -

جسم جي ڪجهه حصن جي باري ۾ ڳالهه ڪندي اسان کي گهڻو شرم محسوس ٿئي ٿو



پر پڌاڇ اسان

ان جي باري ۾ ڳالهه ڪنداسين

چو ته ان جي باري ۾ ڳالهه ڪرڻ اهم آهي.



اسان پنهنجن انهن خاص حصن کي ڊکي رکندا آهيون چوٽه

اُهي صرف اسان جي ڏسڻ لاءِ هوندا آهن -

هي اسان جي جسم جو خاص حصا سڏجن ٿا۔

۽ اسان سڀني جا انهن تي مختلف نالا رکيل هوندا آهن۔



ڪجهه ٻار انهي کي پشي پوٽي واري جڳهه چوندا آهن۔

ڪجهه انهي کي نونو چوندا آهن۔

۽ ڪجهه انهي کي وي-وي چوندا آهن۔

توهان انهن کي ڇا چوندا آهيو؟

ڊاڪٽر به ڏسي سگهن ٿا جڏهن اسان انهن وٽ طبيعت ڏيکارڻ يا ٽيڪو بگرائڻ وڃون۔



جڏهن اسان ننڍا آهيون ته انهن حصن کي امان ڏسي سگهي ٿي

جڏهن هوءَ وهنجاري يا ڪپڙا تبديل ڪرائيندي آهي-





هڪ سنو هٿ لڳائڻو هوند و آهي !!



هاڻي جڏهن اسان جسم جي مختلف حصن جي باري ۾ ڳالهه ڪري چڪا آهيون ته اسان توهان

کي ٻڌائڻ چاهينداسين ته اسان جي جسم کي ڪهڙن مختلف طريقن سان هٿ لڳائي سگهجي ٿو۔

هڪ خراب هت لڳائڻ هوندو آهي!!





جڏهن اسان پنهنجن دوستن سان
پاڪر پائي ملندا آهيون -



جڏهن اسان پنهنجن ننڍڙن ڀائرن
کي چمي پائيندا آهيون -



جڏهن اسان پنهنجي نانا ۽ نانيءَ
جي هنج ۾ ويهندا آهيون

جهڙي طرح هڪ

« لڪي هت لڳائڻ » هوندو آهي

جهنن ۾ ڪو وڏو اسان جي خاص حصن تي

اهڙي طرح هت لڳائيندو آهي جو اسان کي اندران

دل ۾ خراب محسوس ٿيندو آهي -



جڏهن اسان هڪ ٻئي سان وڙهندا آهيون

جڏهن اسان جاننڙا پائڻ ۽ پينڊون اسان جا وار پٽيندا آهن -



جڏهن ڪو اسان کي ڏڪو ڏيندو آهي -

اهڙي طرح هت لڳائڻ سان اسان اُداسي ۽ ڪاوڙ محسوس ڪريون ٿا -

پرڪنهن کي به اهو حق حاصل ناهي

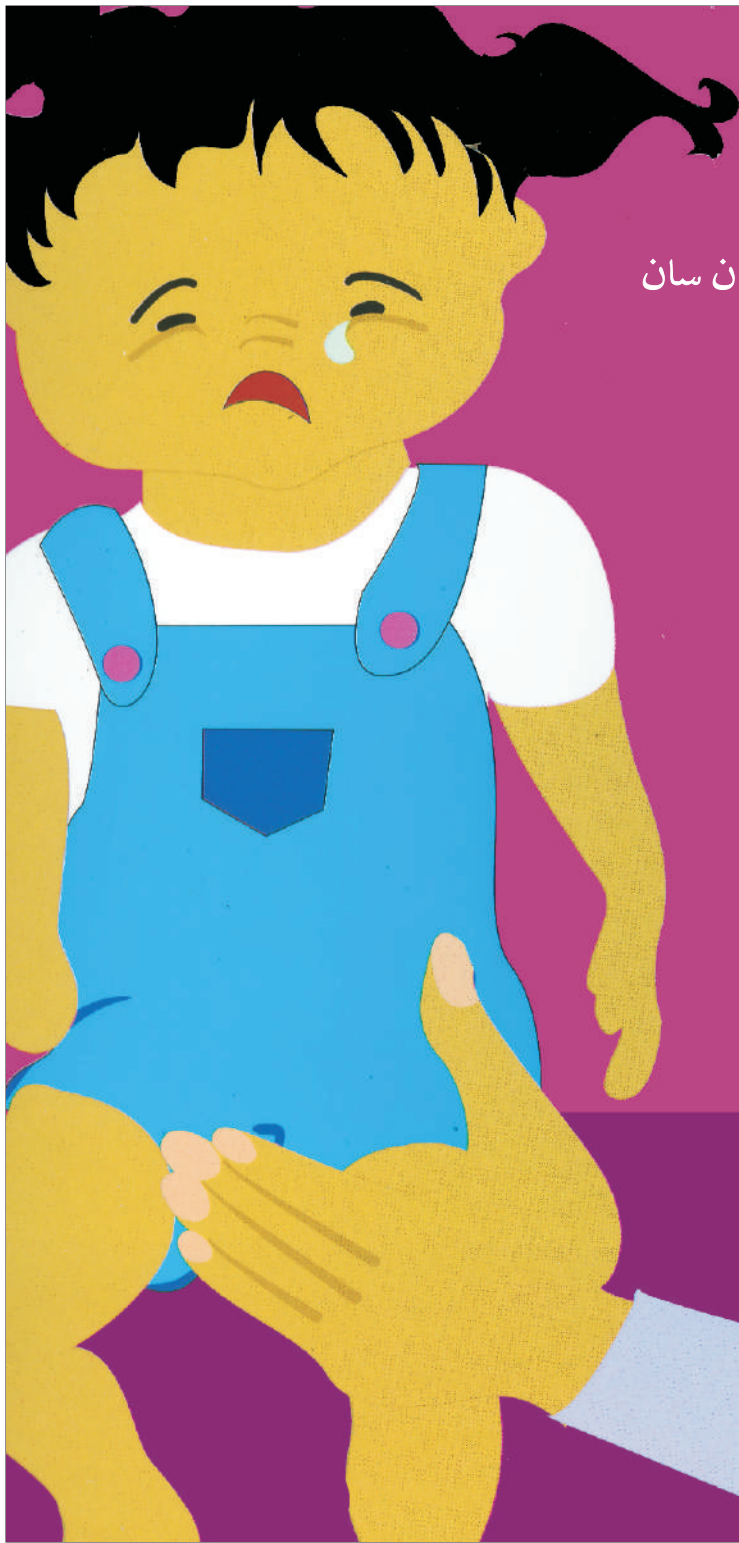
ته هو اسان جي جسم کي اهڙي طرح هت لڳائي چو ته هي اسان جو جسم آهي -



هي هت لڳائڻ اسان جي خاص حصن تي

يا جسم جي ڪنهن به حصي تي هوندو آهي ۽ ان سان

اسان خراب محسوس ڪندا آهيون -



اسان ماءُ وٽ ويندا آهيون ۽ ٻڌا ئي ڇڏيون ٿا ڇو ته اسان کي خبر آهي ته هيءُ اسان جي غلطي نه آهي ۽ امان به اهو سمجهي ٿي - هو اسان کي چئي ٿي ته توهان ڏاڍا دلير آهيو ۽ هيءُ توهان جي غلطي نه آهي - پلي ڪوبه وڏو اهڙي طرح هٿ لڳائي هيءُ ڪڏهن به اسان جي غلطي نه هوندي آهي -



هن چھڻ کي اسان لکي هت لڳائڻ
ياراز ۾ هت لڳائڻ چوندا آهيون چوتہ
جيڪو وڏو اسان کي هت لڳائي ٿو اهو اسان کي
انهي ڳالهه کي راز ۾ رکڻ جو چوندو آهي
يا ته وري اسان شرمندگي ۽ خوف محسوس
ڪندا آهيون۔

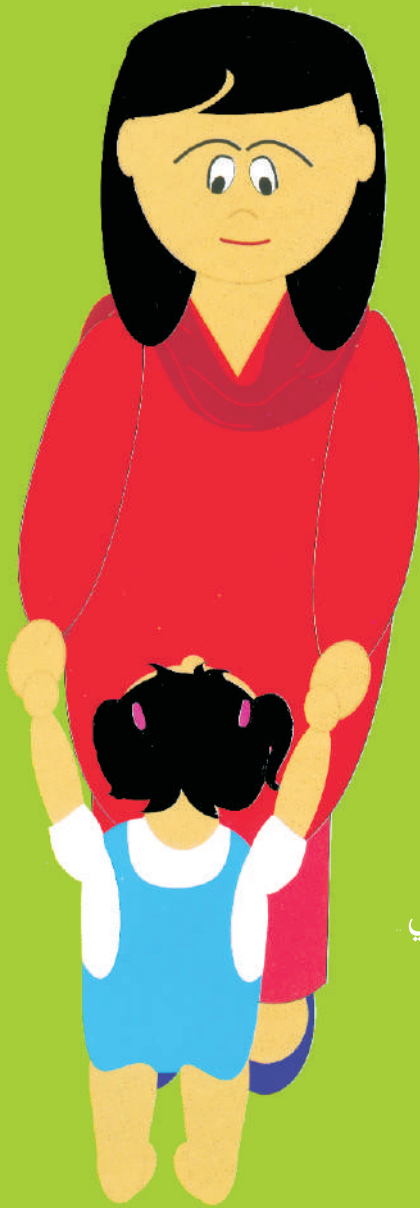
پراسان ان کي

راز

۾ نٿا

رکي سگهون۔





جيڪڏهن ماءُ اُتي نه هجي ته اسان پيءُ کي ٻڌائي سگهون
ٿا يا پنهنجي ٽيچر کي يا اديءَ کي، چوٽه ڪنهن وڏي کي ٻڌائڻ ضروري آهي
۽ اسان ڪڏهن به ڪنهن وڏي کي ٻڌائڻ

ڪان سواءِ نه رهنداسين -

امان اسان کي ٻڌايو ته جيڪڏهن ٻيهر ائين ٿئي ته توهان ڀڄڻ جي ڪوشش

ڪري سگهو ٿا - ۽ وڏي آواز ۾ زور سان چئي سگهو ٿا

«نه مون کي هٿ نه لڳاءِ»



ياد رکوهي توهان جو جسم، آهي ۽

توهان ته «نم» چئي سگهو ٿا۔



هاڻي توهان سڀ اسان سان گڏ وڏي آواز ۾ چئو ته:

اسان ٻڌا ٿينداسين!

اسان ٻڌا ٿينداسين!

اسان ٻڌا ٿينداسين!



شاپاس، زبردست، وڏو زور سان آواز لڳايو توهان -

اسان کي توهان سان دوستي رکي ڏاڍو مزو آيو۔

اسان کي اُميد آهي ته توهان اسان کي ياد رکندا۔



چڱو هاڻي آخري ڀيرو پنهنجي هڪ آڱڻ کي مٿي ڪريو ۽ چئو

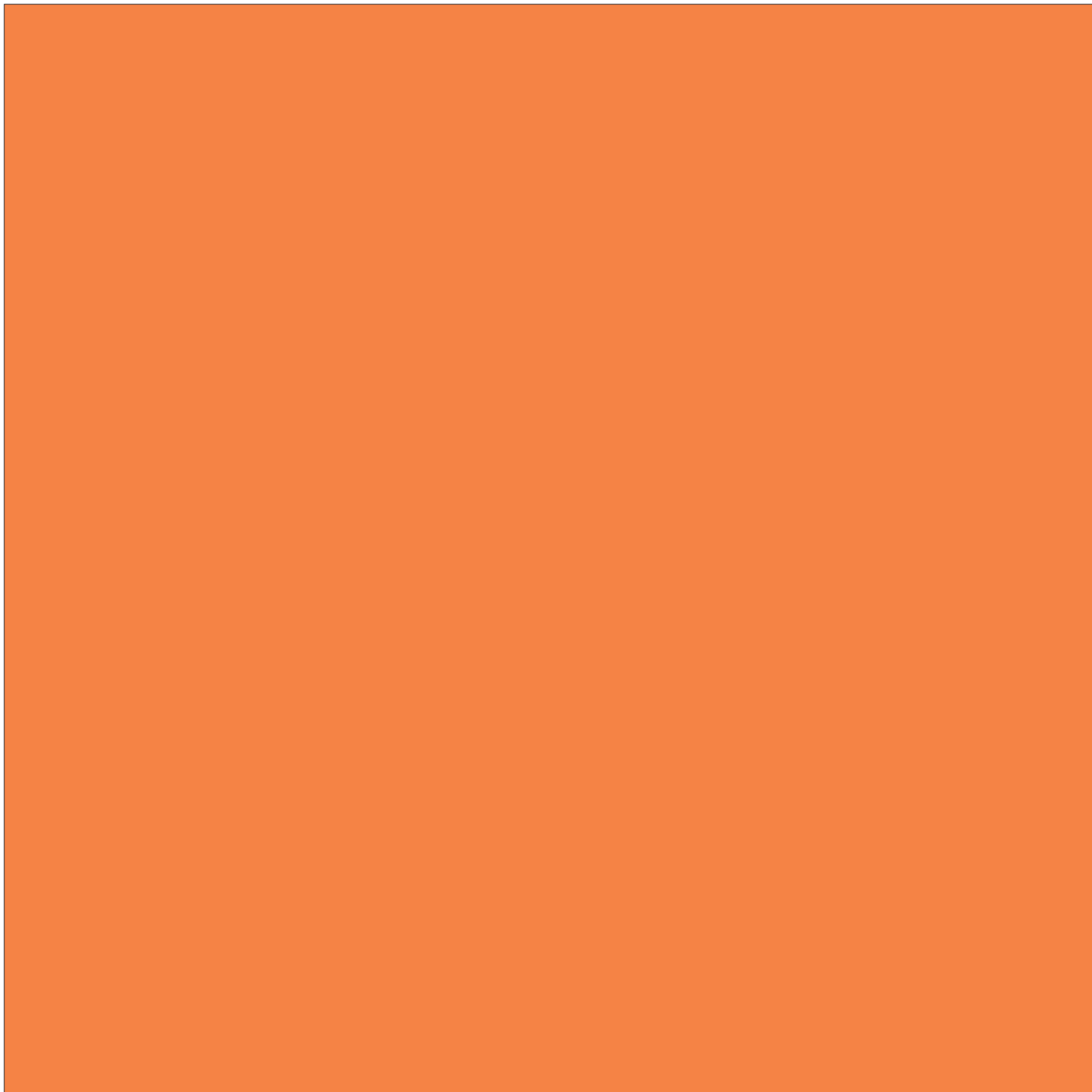
« هي منهنجو جسم آهي »



هي چوڻ سٺو لڳونہ؟

پنهنجي جسم جو ۽
پنهنجو، تمام سني نموني خيال رکجو۔
خدا حافظ!







Aangan-Rozan P.O.Box 2237, Islamabad, Pakistan

Tel: +92-51-2215365, +92-512215368

Fax: +92-51-2215366

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

Website: www.rozan.org