

Attitudinal

Change

MODULE

www.KitaboSunnat.com

سفر بہتری کی راہ پر



کلید ”رویوں میں تبدیلی ماڈیول“

برائے پولیس ٹرینیز



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
قُلْ اطِيعُوا اللّٰهَ
وَاطِيعُوا الرَّسُوْلَ

مجلس التحقیق الاسلامی اربعہ

معدت البریری

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب و سنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے
کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی
کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے
درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

✉ KitaboSunnat@gmail.com

🌐 www.KitaboSunnat.com

Attitudinal

Change MODULE

MSG
GGG

سفر، بہتری کی راہ پر



www.KitaboSunnat.com



کلید ”رويوں ميں تبديلي ماڈيول“
برائے پوليس ٹرينيز



فہرست

43	سامی آگاہی	i	رویوں میں تبدیلی ماڈیول کا تعارف و پس منظر
43	اہمیت و ضرورت	1	خود آگاہی
44	صنف	1	اہمیت و ضرورت
45	صنفي امتياز	2	خود آگاہی میں رکاوٹیں
48	صنفي اعداد و شمار	3	جوہیری کمزری
50	عورتوں کے خلاف تشدد	5	جذباتی صحت
50	تشدد	8	شخصیت
54	خواتین کے خلاف معاشرے	12	ذاتی وقار/عزت لیس
	میں پائی جانے والی سفاک رسومات	13	تصیب
56	عورتوں پر گھریلو اور جنسی تشدد	15	طالت
58	بچوں کے خلاف جنسی تشدد	17	زندگی کی مہارتیں
58	بچوں پر تشدد کی وجوہات	17	اہمیت و ضرورت
60	پاکستان میں بچوں پر جنسی تشدد سے متعلق قوانین	18	رابطہ
61	بچوں پر جنسی تشدد سے متعلق مفروضے	20	غیر لفظی رابطہ
63	انسانی حقوق	24	رڈیے
63	انسانی حقوق سے متعلق بین الاقوامی معاہدے	24	چارحاندردیہ
66	بچوں کے حقوق کا معاہدہ	25	دہا ہوارڈیہ
75	خواتین کے خلاف ہر قسم کے امتیازات کے خاتمے کا معاہدہ	26	متوازن رڈیہ
85	اسلام میں انسانی حقوق	29	فیڈبیک
87	روزن کا تعارف	32	غصہ
87	روزن کے پروگرام	34	ڈہی دہاؤ
		37	قیادت
		37	لیڈر کی خصوصیات
		40	ٹاسک مینجمنٹ کی تیوری

رویوں میں تبدیلی ماڈیول کا تعارف و پس منظر

ہماری ذاتی و پیشہ وارانہ زندگی میں ہمارے رویے بنیادی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ ہماری زندگی کے کیا اغراض و مقاصد ہیں؟ اور ان تک کیسے پہنچنا ہے۔ اور اگر کوئی مشکلات آتی ہیں تو ان سے کیسے نمٹنا ہے ان سب باتوں میں ہمارے رویوں کا خاص عمل دخل رہتا ہے اس طرح ہم خود کو کتنا سمجھتے ہیں، دوسروں کے ساتھ ہمارے تعلقات کیسے ہیں اور جس معاشرے میں ہم رہتے ہیں اس کے بارے میں ہمارے پاس کتنی معلومات ہیں ان چیزوں کا بھی ہمارے رویوں سے گہرا تعلق ہے۔

ویسے تو ہر شخص کو اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کو موثر بنانے کے لیے صحت مند اور مثبت رویوں کو فروغ دینے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ایسے افراد اور ادارے جن کے کام سے لاکھوں لوگوں کی زندگی متاثر ہوتی ہو ان کے لیے مثبت اور صحت مند رویوں کا حامل ہونا اور بھی اہم ہے پولیس بھی ریاست کا ایک ایسا اہم ادارہ ہے۔ پولیس افسران و اہلکاران کو اپنے پیشہ وارانہ معاملات میں اعلیٰ درجے کے سماجی و اخلاقی برتاؤ کی ضرورت ہوتی ہے۔

آج محکمہ پولیس کے کردار کی اہمیت ماضی کی نسبت اور بڑھ گئی ہے اور اسی طرح محکمہ پولیس کو درپیش اندرونی اور بیرونی مسائل کی نوعیت بھی ماضی سے یکسر مختلف ہے۔ آج محکمہ پولیس پر کام کی زیادتی کا بوجھ ہے تنخواہیں کم ہیں معاشرے کی طرف سے ان کے کام کی پذیرائی نہیں ہے اور بعض اوقات انہیں ایسے مشکل حالات میں کام کرنا ہوتا ہے جہاں ان کی زندگی کو بھی خطرہ ہوتا ہے۔ محکمہ پولیس کے ساتھ اپنے 1999 سے آغاز کئے ہوئے کام کے تجربے کی روشنی میں روزانہ محسوس کیا کہ آج ایک پولیس افسر و اہلکار کو اپنی روزمرہ زندگی میں بے شمار پیشہ وارانہ ذہنی دباؤ اور پریشانیوں کا سامنا ہے۔ انہیں عوام سے منوثر طریقے سے رابطہ کرنے اور اپنے غصے سے صحت مند انداز طریقے سے نمٹنے میں مشکلات محسوس ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں ضرورت ہے کہ محکمہ پولیس میں ایسے حساس رویوں کو ترویج دیا جائے جن سے معاشرے کے محروم اور کمزور طبقات، جیسے بچے، خواتین اور اقلیتوں کے مسائل کو بہتر طریقے سے سمجھا اور حل کیا جاسکے۔ اس کے ساتھ ساتھ ایسی تربیت اور معاون نظام کی بھی کمی ہے جس سے پولیس افسران و اہلکاران اپنے نفسیاتی اور سماجی مسائل کے حل کے لیے مدد لے سکیں۔

مندرجہ بالا تمام عوامل محکمہ پولیس پر منفی اثرات ڈالتے ہیں ایک طرف ان سے محکمہ پولیس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور دوسری جانب یہ انسانی حقوق کی خلاف ورزی کا موجب بھی بنتے ہیں مزید یہ کہ اس کے نتیجے میں عوام میں پولیس کے حوالے سے عدم تعاون اور عدم تحفظ کا احساس پیدا ہوتا ہے اور اسی طرح یہ عوامل محکمہ پولیس کے اعتماد، تشخص اور کارکردگی کو براہ راست متاثر کرتے ہیں۔

عوام کے ساتھ ساتھ پولیس میں بھی اس چیز کی اشد ضرورت محسوس کی جاتی ہے کہ پولیس اہلکاران کو زیادہ حساس اور مثبت رویے اپنانے کی ضرورت ہے۔ ان ضروریات کے پیش نظر روزانہ نیشنل پولیس اکیڈمی اسلام آباد کے باہمی اشتراک سے 'رویوں میں تبدیلی' کے نام سے پولیس کی تربیت میں ایک ماڈیول متعارف کروایا ہے۔ جسے نیشنل پولیس ٹریننگ مینجمنٹ بورڈ کی 15 جولائی 2006 کو منعقد ہونے والی تیرہویں میٹنگ میں پولیس کے نصاب کا باقاعدہ حصہ بنانے کی منظوری بھی دی گئی۔ اسی تناظر میں پولیس ٹریننگ کالجز، سکولوں اور سنٹرز کے 66 انسٹرکٹرز کے لئے دوٹریننگ آف ٹرینرز (ToT) کا انعقاد بھی کیا گیا۔

روپوں میں تبدیلی ماڈیول کو تین سطح پر ترتیب دیا گیا ہے،

لیول 1: کانسٹیبل / ایڈ کانسٹیبل

لیول 2: اسٹنٹ سب انسپکٹر / سب انسپکٹر / انسپکٹر

لیول 3: اسٹنٹ سپرنٹنڈنٹ آف پولیس (زیر تربیت)

بنیادی ساخت کے اعتبار سے ماڈیول تمام لیولز کے لئے ایک جیسا ہے لیکن اس میں شامل موضوعات اور معلومات ہر لیول کی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے دی گئی ہیں۔ اس ماڈیول کو بنیادی طور پر تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

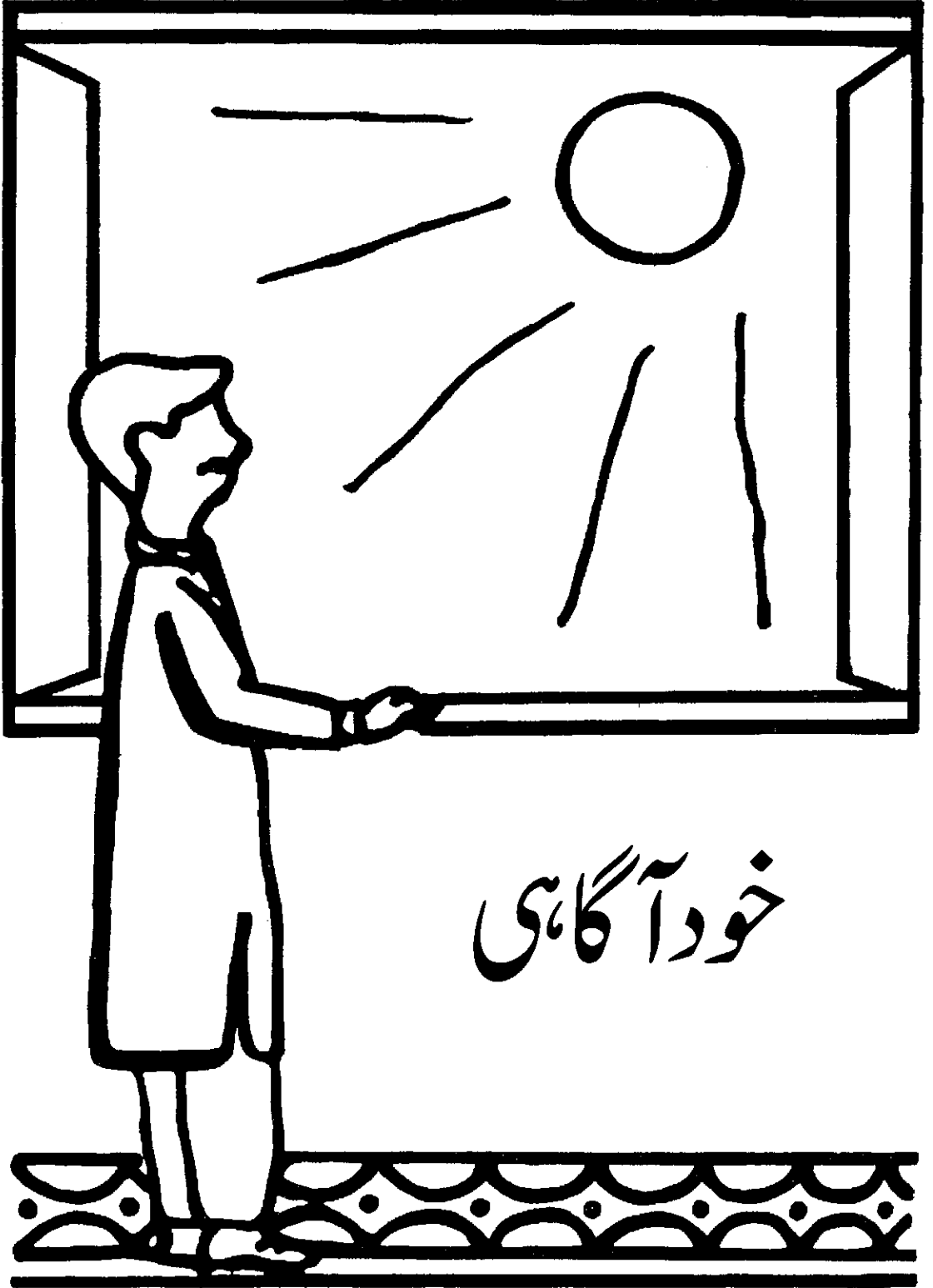
۱۔ خود آگاہی

۲۔ زندگی کی مہارتیں

۳۔ سماجی آگاہی

یہ کتاب اُن تمام پولیس ٹرینرز کی معاونت کے لئے ترتیب دی گئی ہے جو اس ماڈیول کی ٹریننگ حاصل کریں گے۔ ہر حصے کا آغاز اس کی اہمیت اور محکمہ پولیس کے ساتھ اس کے تعلق سے ہوتا ہے اور بعد ازاں اس سے متعلقہ موضوعات پر سیر حاصل بات کی گئی ہے۔ چونکہ اس کتاب میں شامل موضوعات کا ہماری روزمرہ زندگی سے گہرا تعلق ہے اس لئے یہ اس وقت زیادہ فائدہ مند ثابت ہوگی جب اس کے اندر دئے گئے موضوعات کو ہم اپنی زندگی کے ساتھ بہتر طریقے سے جوڑ سکیں گے۔ اس کتاب کو مزید دلچسپ بنانے کے لئے ہر موضوع کے اختتام پر ایک ذاتی تجزیہ کا فارم دیا گیا ہے جو موضوع کو سمجھنے میں مزید معاون ثابت ہوگا۔

یہ کتاب آپ ساتھیوں کے لئے ترتیب دی گئی ہے اس میں بہتری لانے کے لئے آپ ہمیں اپنی آراء اور تجاویز سے دیئے گئے روزن کے پتے، پروگرام رابطہ کے ای میل یا ٹیلی فون نمبرز پر ضرور آگاہ کریں۔



خود آگاہی

اہمیت و ضرورت

خود آگاہی ایک ایسا عمل ہے کہ جس میں ہم اپنی شخصیت، جذبات، احساسات، رویوں، خوبیوں اور خامیوں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ واقف ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ اپنے آپ کو جاننے اور اپنی شخصیت میں مثبت تبدیلی لانے کے حوالے سے خود آگاہی پہلا قدم ہے۔

خود آگاہی ایک جاری رہنے والا سفر ہے کچھ لوگوں کے لئے یہ مشکل ہو سکتا ہے جبکہ کچھ کے لئے آسان۔ یہ ہمیں اپنے رویوں، قدروں کا تجزیہ کرنے اور دوسروں کے قریب جانے، انہیں سمجھنے اور خوشگوار / مضبوط تعلقات قائم کرنے کے سلسلے میں معاونت فراہم کرتی ہے۔ خود آگاہی کسی بھی شخص کی زندگی میں بہت اہمیت رکھتی ہے جتنا ہم اپنی شخصیت، جذبات، رویوں، خوبیوں اور خامیوں سے واقف ہوتے ہیں ہمارے لئے دوسروں کو جاننا اور قبول کرنا اتنا ہی آسان ہوتا ہے۔ اس عمل کے نتیجے میں ہمیں یہ احساس بھی ہوتا ہے کہ بالکل ہماری طرح معاشرے کے دوسرے افراد میں بھی صلاحیتیں اور کمزوریاں ہیں۔ اس قدر مشترک کو محسوس کر کے اور آپس کے تفرقات کو قبول کر کے ہم ایک زیادہ ایماندار اور تحمل مزاج معاشرے کے قیام کی طرف قدم اٹھاتے ہیں۔

خود آگاہی ہمیں زندگی کے مقاصد کو مثبت انداز میں حاصل کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ جتنا زیادہ ہم اپنے بارے میں جانتے ہیں اتنا ہی بہتر طریقے سے ہم اپنے جذبات سے نمٹنے، اپنی خامیوں پر قابو پانے، دوسروں اور اپنے آپ کی بہتری کے لئے اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے قابل ہوتے ہیں۔

رویوں میں تبدیلی کے لیے خود آگاہی کے عمل کو کلیدی حیثیت حاصل ہے کیونکہ خود آگاہی کے عمل میں ہم اپنے رویے کا تجزیہ کرتے ہیں اور یہ جاننے کے قابل ہوتے ہیں کہ ہمارے رویے ہمارے لیے اور دوسروں کے لیے کتنا فائدہ مند یا نقصان دہ ہیں اور نتیجتاً ہم اپنے رویے میں تبدیلی لانے کی کوشش کرتے ہیں۔

خود آگاہی کی اہمیت یوں تو تمام شعبوں اور محکموں میں کام کرنے والے افراد کے لئے ہے لیکن معاشرے کے کچھ مخصوص محکمے جن کا کام براہ راست عوام کے ساتھ رابطے میں رہنا ہے اور جن کے کام سے لاکھوں لوگوں کی زندگیاں متاثر ہو رہی ہوتی ہیں۔ ان کے لئے اس کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے اور ان میں سے پولیس بھی ایک ایسا ہی ادارہ ہے۔ لہذا ایک خود آگاہ، پُر اعتماد اور اپنی خوبیوں، خامیوں سے واقف افراد پر مشتمل پولیس فورس کی پہچان ہی ایک موثر، ذمہ دار اور عوام کے لیے قابل اعتماد ادارے کے طور پر ہوتی ہے۔

اسلام میں بھی خود آگاہی کی اہمیت کو کئی مقامات پر اُجاگر کیا گیا ہے جیسا کہ حضرت علیؑ کا قول ہے

”جس نے اپنے نفس کو پہچان لیا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا۔“

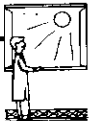
اسی طرح ہمارے قومی شاعر علامہ محمد اقبالؒ نے خودی کے تصور پر بہت لکھا ہے۔ اپنی نظم ”طلوع اسلام“ میں فرماتے ہیں۔

خودی میں ڈوب جا غافل یہ ستر زندگانی ہے

نکل کر حلقہء شام و سحر سے جاوداں ہو جا

ذاتی تجزیہ

☆ خود آگاہی ہمارے لئے کیوں اہم ہے؟



خود آگاہی میں رکاوٹیں

جیسا کہ پیچھے ہم نے خود آگاہی پر تفصیل سے بات کی اور اس کے فوائد بھی ہمیں معلوم ہوئے اور ہم نے دیکھا کہ خود آگاہی کا سفر ایک مشکل سفر ہے۔ اب ہم ان رکاوٹوں پر بات کریں گے جو عام طور پر خود آگاہی کے عمل میں درپیش ہوتی ہیں ان میں کچھ رکاوٹوں کا تعلق ہماری اپنی ذات سے ہے اور کچھ ایسی رکاوٹیں ہیں جو ہمیں معاشرے اور بیرونی ماحول سے درپیش ہوتی ہیں۔

ذاتی حوالے سے رکاوٹوں کے جائزے سے واضح ہوتا ہے کہ خود آگاہی کا عمل وقت اور کوشش مانگتا ہے اور زندگی کی دیگر مصروفیات کے باعث ہمیں اس جانب توجہ دینے کا وقت ہی نہیں ملتا اور نہ ہی ہم اس کو اتنا اہم سمجھتے ہیں کہ اس کے لیے وقت نکالیں۔ مزید یہ کہ اپنے آپ کو دوسروں کے سامنے ظاہر کرنا، اپنے تجربات اور احساسات میں دوسروں کو شریک کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا جو کہ خود آگاہی کے عمل میں ضروری ہوتا ہے۔ لوگ دوسروں کے ذریعے اپنے آپ کو جانچنے سے گھبراتے ہیں خاص طور پر جہاں بات ان کی ذاتی زندگی کی ہو۔ اسی طرح ماضی کے تجربات پر سوچنے اور بات کرنے سے کچھ لوگوں کے لیے کچھ منفی تجربات بہت تکلیف دہ بھی ہو سکتے ہیں اور وہ پرانے زخم تازہ ہونے کے خوف سے دوسروں کے سامنے اپنے جذبات کو بیان کر کے اس تکلیف کو بیان نہیں کرنا چاہتے۔ اس کے علاوہ اکثر لوگوں کے لیے اپنی شخصیت کے کچھ پہلوؤں کو قبول کرنا مشکل ہوتا ہے مثال کے طور پر ان کی کوئی بری عادت یا رویہ وغیرہ جو کہ خود آگاہی میں رکاوٹ کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

ذاتی رکاوٹوں کے برعکس معاشرے اور بیرونی ماحول سے درپیش رکاوٹوں کے حوالے سے ایک اہم رکاوٹ جس کا سامنا عام طور پر ہمارے معاشرے کے مردوں کو کرنا پڑتا ہے وہ یہ ہے کہ ان کے لیے اپنی ذاتی اور جذباتی موضوعات پر بات کرنا مشکل ہوتا ہے کیونکہ یہ ان کی تربیت کا حصہ نہیں ہوتا اور عموماً معاشرے میں ایسے مردوں کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔

عام طور پر یہ تصور کیا جاتا ہے کہ خود آگاہی کے عمل میں بیرونی رکاوٹیں زیادہ ہوتی ہیں لیکن اس حوالے سے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ان کا زیادہ تعلق ہماری اپنی ذات سے ہوتا ہے جیسا کہ ہم نے اوپر ذکر کیا ہے۔ مندرجہ بالا رکاوٹوں کے پیش نظر یہ کہنا غلط نہیں ہوگا کہ خود آگاہی کا عمل آسان نہیں ہوتا۔ اس سلسلے میں دو چیزوں کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ پہلا یہ کہ ہر انسان کے لئے خود آگاہی ہونا دوسروں سے مختلف ہوتا ہے مثال کے طور پر یہ ضروری نہیں کہ اگر ہمیں اپنی ذات کے بارے میں جاننے اور اپنے آپ کو دوسروں کے سامنے ظاہر کرنے میں مشکل پیش آئی ہو تو دوسرے کو بھی اس میں مشکل پیش آئے گی۔ دوسرے یہ کہ اگر ہم اپنا جائزہ آسانی سے لے سکتے ہیں، لوگوں پر اعتماد کر سکتے ہیں اور اپنے تجربات کا دوسروں کے ساتھ تبادلہ خیال کر سکتے ہیں تو یہ ضروری نہیں ہے کہ کوئی دوسرا انسان بھی اتنی ہی آسانی سے یہ سب کچھ کر سکتا ہے۔

ذاتی تجزیہ

☆ ان تین عوامل کی نشاندہی کریں جو آپ کو خود آگاہی ہونے سے روکتے ہیں۔

(۱)

(۲)

(۳)



جوہیری کھڑکی

جوزف لیوف اور ہیری انگلم دو ماہر نفسیات تھے جنہوں نے انسانی شخصیت کو سمجھنے کے حوالے سے نتیجہ خیز کام کیا۔ اس ضمن میں انہوں نے 1995 میں انسانی شخصیت کے مختلف پہلوؤں کو ایک کھڑکی سے تشبیہ دی۔ ان ماہرین نفسیات کے ناموں کی بنیاد پر اس کھڑکی کو جوہیری کھڑکی کا نام دیا گیا۔

ہم اس کھڑکی کو خود آگاہی کے عمل کو آگے بڑھانے کے ایک طریقہ کار (tool) کے طور بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ جوہیری کھڑکی کو سمجھنے کے لئے ہم اس کے چار خانوں کا جائزہ لیتے ہیں۔

جوہیری کھڑکی

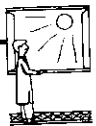
میں نہیں جانتا	میں جانتا ہوں	
2- اندھی کھڑکی (جسمانی حرکات اور چہرے کے تاثرات کچھ عادات مثلاً تکیہ کلام، خامیاں اور صلاحتیں)	1- کھلی کھڑکی (ظاہری خدوخال مثلاً بالوں کا رنگ، لباس، قد کچھ عادات کچھ خیالات کچھ رویے)	دوسرے جانتے ہیں
4- لاشعوری کھڑکی (لاشعوری پہلو مثلاً بچپن میں رونما ہونے والے واقعات)	3- چھپی ہوئی کھڑکی (راز، خواب، خوف، خواہشات)	دوسرے نہیں جانتے ہیں

کھلی کھڑکی

یہ ہماری شخصیت کا وہ حصہ ہے جس میں ہماری شخصیت کی ظاہری خدوخال اور وہ معلومات جو ہم نے دوسروں کو بتائی ہوں یا ہماری شخصیت کے بارے میں دوسروں کے مشاہدے میں ہوں، شامل ہوتی ہیں جیسے ہمارا قد، بالوں کا رنگ، رنگت، لباس اور اس طرح وہ تمام بنیادی معلومات جن کے بارے میں ہم خود بھی اور دوسرے بھی جانتے ہوں اس کھڑکی کا حصہ ہے نیز یہ کہ جتنا زیادہ ہم دوسروں سے متبادل خیال کریں گے اتنا ہی یہ حصہ بڑا ہوتا جائے گا۔

اندھی کھڑکی

یہ ہماری شخصیت کے ان پہلوؤں کو ظاہر کرتی ہے جن کے بارے میں ہم خود تو نہیں جانتے مگر دوسرے جانتے ہیں۔ مثال کے طور



پر ہماری کچھ ایسی عادات، جسمانی حرکات اور چہرے کے تاثرات، نگلیہ کلام، کمزوریاں اور صلاحیتیں ہو سکتی ہیں جن کے بارے میں ہمارے دوست اور رشتہ دار تو جانتے ہیں مگر ہم خود لاعلم ہوں۔ جب دوسرے افراد ہمیں ان پہلوؤں کے بارے میں بتاتے ہیں یا ہم خود پوچھتے ہیں تو کھلی کھڑکی زیادہ بڑی ہو جاتی ہے اور اندھی کھڑکی چھوٹی۔

چھپی ہوئی کھڑکی

یہ ہماری شخصیت کا وہ حصہ ہے جس کے بارے میں ہم خود تو جانتے ہیں مگر دوسرے لوگ نہیں جانتے۔ مثلاً ہمارے راز، خواب، خوف، خواہشات اور اس کے علاوہ ہماری زندگی کیسے گزری وغیرہ۔ جب ہم دوسروں پر اعتماد کرتے ہوئے دوسروں کو اپنے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات فراہم کرتے ہیں تو کھڑکی کا یہ حصہ چھوٹا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اس طرح کھلی کھڑکی بڑھتی جاتی ہے۔

لا شعور کی کھڑکی

یہ ہماری شخصیت کے اس پہلو کو ظاہر کرتی ہے کہ جس کے بارے میں نہ تو ہم خود جانتے ہیں اور نہ ہی دوسرے لوگ۔ اس حصے میں وہ تمام باتیں شامل ہیں جو ہمارے لا شعور میں موجود ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر بچپن میں رونما ہونے والے کسی واقعے کے ہماری شخصیت پر اثرات وغیرہ۔ عام طور پر ہماری شخصیت کے یہ پہلو ہم سے چھپے رہتے ہیں لیکن خاص مواقع یا حالات میں کبھی کبھار ہمیں ان کے بارے میں آگاہی ہو جاتی ہے اسی طرح نفسیاتی موضوعات پر کام کرنے والے ماہرین کی معاونت سے بھی شخصیت کے ان پہلوؤں کو جانا جاسکتا ہے۔ اس طرح دو طریقوں سے ہم اس کھڑکی کو وسیع کر سکتے ہیں:

۱۔ دوسروں سے اپنے بارے میں تبادلہ خیال کرنا (Sharing)

۲۔ دوسروں سے اپنے بارے میں رائے لینا (Feedback)

یہاں یہ سمجھنا ضروری ہے کہ دوسروں کے ساتھ تبادلہ خیال کرنے کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ ہم ہر کسی کے ساتھ اپنی ذاتی زندگی کے حوالے سے بات کرنا شروع کر دیں۔ اپنے بارے میں بات چیت عموماً ہم انہی لوگوں سے کرتے ہیں جن پر ہمیں اعتماد ہوتا ہے اور جو ہمارے خیر خواہ ہوتے ہیں۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ ایک خود آگاہ شخص کی کھلی کھڑکی زیادہ بڑی ہوتی ہے کیونکہ وہ اپنے بارے میں دوسرے سے بات چیت کرتا ہے اور دوسروں سے بھی رائے لیتا ہے۔ اس طرح وہ اپنی شخصیت کو بہتر جانچ سکتا ہے اور اس کی روشنی میں اپنی شخصیت میں بہتری لانے کی کوشش کرتا ہے۔

ذاتی تجزیہ

☆ تین ایسے اقدامات کی نشاندہی کریں جن کی مدد سے آپ اپنی کھلی کھڑکی کو مزید بڑا کر سکتے ہیں۔

(۱)

(۲)

(۳)

جذباتی صحت

انسانی شخصیت کے عام طور پر دو اہم پہلو ہیں، جذباتی صحت اور ذہانت۔ عموماً یہ تصور کیا جاتا ہے کہ کسی انسان کی کامیاب زندگی میں اس کی ذہانت، تعلیمی قابلیت اور نمایاں عہدہ اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ جبکہ جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ یہ عوامل ہی انسان کی کامیاب زندگی کا حصہ نہیں ہیں بلکہ اعداد و شمار سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ انسان کی کامیابی میں اس کی ذہانت کا تعلق 20 فیصد ہے تو 80 فیصد دوسرے عوامل شامل ہوتے ہیں جن میں خاص طور پر اس کی جذباتی صحت کا عمل دخل ہوتا ہے جسے عام طور پر روزمرہ زندگی میں نظر انداز کیا جا رہا ہوتا ہے۔

جذباتی صحت کسی انسان کے اپنے اور دوسروں کے احساسات کو سمجھنے، دوسروں کے ساتھ تعلقات اور زندگی کے مشکل حالات سے نمٹنے کی صلاحیتوں کی عکاسی کرتی ہے۔

معروف ماہر نفسیات ڈینیئل گولمین اپنی کتاب ”جذباتی صحت“ میں کسی بھی شخص کی کامیابی میں جذباتی صحت کو ذہانت سے زیادہ اہم قرار دیتے ہیں۔ لہذا ایسے بہت سے افراد ہوتے ہیں جو اگرچہ تعلیمی قابلیت کے لحاظ سے اتنے کامیاب نہیں لیکن وہ ایک کامیاب زندگی گزار رہے ہوتے ہیں کیونکہ وہ پر اعتماد ہوتے ہیں اور ان کے دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات ہوتے ہیں۔ اسی طرح کئی ایسے لوگ جو ذہین طالب علم ہونے کے باوجود بڑے ہو کر اپنے آپ کو حالات کے مطابق نہ ڈھالنے کے باعث پریشان زندگی گزار رہے ہوتے ہیں نتیجتاً وہ آسانی سے دوسروں پر اعتماد نہیں کر پاتے اور عموماً ان کو رشتے بنانے اور دوسروں سے رابطہ کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ مزید یہ کہ اس سے ان کے تعلقات بھی متاثر ہو رہے ہوتے ہیں۔ ڈینیئل گولمین نے جذباتی صحت کے مندرجہ ذیل 15 اہم عناصر کی نشاندہی کی۔

۱۔ خود آگاہی

اس سے مراد اپنی زندگی اور ذات کی تنقیدی سمجھ بوجھ، اپنی خوبیوں، خامیوں، جذبات اور ضروریات سے آگاہ ہونے کی صلاحیت ہے۔

۲۔ احساسات / جذبات کا صحت مندانہ اظہار

اس سے مراد اپنے جذبات اور احساسات کو جاننے اور قابو کرنے کی صلاحیت ہے، مثلاً غصہ وغیرہ۔ جذبات پر قابو کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اپنے جذبات کو ختم کر دیں بلکہ اس سے مراد یہ ہے کہ آپ شعوری طور پر اس بات کا فیصلہ کریں کہ آپ نے کیسے اپنے جذبات کا مثبت اور صحت مندانہ طریقے سے اظہار کرنا ہے۔

۳۔ تحریک

اس سے مراد وہ قوت اور امید ہے جو کہ کسی شخص کو اپنی زندگی کے مقصد کے حصول کی طرف راغب کرتی ہے۔

۴۔ باہمی رابطے کی مہارتیں

اس سے مراد دوسروں کے ساتھ صحت مندانہ اور با معنی تعلقات پیدا کرنے کی قابلیت ہے۔



۵۔ ہمدردی (دوسروں کے احساسات سے اپنا تعلق جوڑنا)

اس سے مراد دوسروں کے جذبات اور ضروریات کو سمجھنا اور ان کے نقطہ نظر سے دیکھنے کی صلاحیت ہے۔

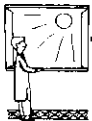
رویے میں تبدیلی، جذباتی ذہانت اور پولیس

مثبت رویے، موثر برتاؤ اور جذباتی صحت کا فروغ لوگوں کی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی کو بہتر بنانے کے لیے بہت کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ جبکہ کچھ مخصوص گروہوں کے لیے یہ اور بھی اہمیت کا حامل ہے جن کا کام ہزاروں زندگیوں کو متاثر کرتا ہے۔ محکمہ پولیس بھی معاشرے کا ایک ایسا ہی اہم ادارہ ہے جو قانون کا محافظ اور شہریوں کی زندگی، جائیداد اور عزت کو محفوظ رکھنے کا ذمہ دار ہے۔ اس ادارے میں کام کرنے والے افراد کو روزمرہ کے معمولات میں اعلیٰ معیار کے سماجی اخلاق کو اپنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ موجودہ دور میں پولیس افسران کو ایسے حالات میں کام کرنا پڑتا ہے جن میں کام کی زیادتی، تنخواہ کی کمی، عوام کی طرف سے حوصلہ افزائی کی کمی، خاندان کی طرف سے تنہائی کا احساس اور خطرے سے دوچار ہونے والی صورتحال شامل ہیں۔ ان عوامل کی وجہ سے ان کے رویے متاثر ہوتے ہیں۔ اسی طرح ایک پولیس آفیسر کو اپنے پیشہ ورانہ فرائض کو سرانجام دینے کے دوران معاشرے کے مختلف گروہوں اور طبقات سے رابطہ کرنا ہوتا ہے۔ انہی طبقات میں معاشرے کے بے بس اور کمزور طبقات شامل ہیں جیسے خواتین، بچے اور اقلیتیں۔ بہت سے لوگ بشمول محکمہ پولیس اس بات پر متفق ہیں کہ پولیس افسران / اہلکاران میں فوری طور پر حساس اور مثبت رویے اُجاگر کرنے کی ضرورت ہے۔ کیونکہ ایک پولیس افسر جذباتی طور پر صحت مند اور خود آگاہ ہو تو بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر سکتا ہے۔

پہچان، کردار اور خصوصیات

پہچان کو رویوں اور شخصی خصوصیات کا مجموعہ کہا جا سکتا ہے جس کے ذریعے ہم اپنی شناخت کئے جاتے ہیں۔ ہمارے لئے ہماری پہچان کے مختلف پہلو اہمیت رکھتے ہیں کیونکہ ان پر انحصار کرتے ہوئے ہم اپنے آپ کو مختلف طریقوں سے بیان کر سکتے ہیں مثلاً جب ہم سے ہماری پہچان کے بارے میں پوچھا جاتا ہے تو ہم میں کئی اپنے آپ کو بحیثیت پاکستانی بیان کرتے ہیں جبکہ کئی لوگ اپنی پہچان کردار کے حوالے سے کراتے ہیں۔ مثلاً ماں، پولیس آفیسر، ڈاکٹر وغیرہ۔

روزمرہ کی زندگی کا جائزہ لیا جائے تو پہچان کے علاوہ ہمارے بہت سارے کردار اور ان سے جڑی ہوئی توقعات ہوتی ہیں جنہیں ہم نبھانے ہوتے ہیں لیکن اکثر اوقات انہی کرداروں اور خصوصیات کے حوالے سے ہم اپنے وقت کی تقسیم مناسب انداز میں نہیں کر رہے ہوتے۔ اور ہم اکثر اپنے طرز زندگی سے خوش اور مطمئن نہیں ہوتے اور چونکہ ہم اپنی ترجیحات سے ناواقف ہوتے ہیں اس لئے ہم انہیں اہمیت نہیں دیتے۔ اگر پولیس کے حوالے سے بات کی جائے تو ان کے اوقات کار اس قدر مصروفیت سے بھر پور ہوتے ہیں کہ انہیں اپنے ذاتی کام، تفریح اور رشتہ داروں کے لئے وقت انتہائی کم یا پھر ملتا ہی نہیں جس کے نتیجے میں نہ صرف ان کی ذاتی زندگی بلکہ ان سے جڑے ہوئے تعلقات اور گھریلو زندگی بھی متاثر ہوتی ہے۔



ترجحات کی اہمیت

روزمرہ زندگی میں ہم بہت کچھ کرنا چاہتے ہیں، کچھ کر بھی لیتے ہیں اور کچھ اہم کردار بھی ادا کر رہے ہوتے ہیں مثلاً بحیثیت والدین، بہن بھائی، بیوی، دوست، پولیس وغیرہ۔ اگرچہ یہ تمام کردار، خواہشات اور ذمہ داریاں اہمیت کی حامل ہوتی ہیں اور شخصیت کو بناتی ہیں۔ اکثر اوقات ہم ان کے ساتھ صحیح معنوں میں انصاف نہیں کر پاتے اور اپنی ترجحات کی نشاندہی خاص طور پر ان لوگوں کے ساتھ نہیں کر پاتے جو ہمارے لئے بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہم اپنی ذات کو بھی نظر انداز کر رہے ہوتے ہیں اور اپنے آپ کو وقت نہیں دیتے۔

بس اگر ہم چاہیں تو کوشش کر کے اپنی ان سرگرمیوں کے لئے وقت نکال سکتے ہیں جو ہمارے لئے عام سرگرمیوں کی نسبت بہت اہمیت کی حامل ہیں۔ مثلاً اگر ہم اپنے لئے وقت نکالنا چاہیں تو ہم ۱۵ منٹ پہلے بیدار ہو کر صبح کی سیر کو جاسکتے ہیں۔ اگر گھریلو زندگی کے لئے وقت نکالنا چاہیں تو ہفتے کے اختتام پر سماجی کاموں کو چھوڑ سکتے ہیں۔ اپنا خیال رکھنے کی وجہ سے ہم اس قابل ہو جائیں گے کہ ہم دوسروں کا بھی بہتر انداز میں خیال رکھ سکیں اور اپنی ذمہ داریوں کو پہلے سے بہتر انداز میں پورا کر سکیں۔

ذاتی تجزیہ

☆ اپنی زندگی کے پانچ کرداروں کی نشاندہی کیجئے اور ان کو اہمیت کے حوالے سے ترتیب دیں۔

☆ کیا آپ ان کرداروں کو جو وقت دے رہے ہیں مطمئن ہیں۔

☆ اگر آپ اپنے وقت کی تقسیم سے مطمئن نہیں ہیں تو اپنے کرداروں کے حوالے سے وقت کی مناسب تقسیم کے لئے کیا اقدامات اٹھا سکتے ہیں۔



شخصیت

شخصیت ہمارے رویے، سوچ اور جذبات کو ظاہر کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس سے مراد یہ بھی ہے کہ یہ سب چیزیں کس طرح سے ہمیں دوسرے لوگوں کے ساتھ میل جول اور مختلف حالات میں ڈھلنے کے لئے مددگار ثابت ہوتی ہیں یا رکاوٹ پیدا کرتی ہیں۔ اس سے مراد ان خصوصیات کا مجموعہ بھی لیا جاسکتا ہے کہ جن کی بنیاد پر ہمیں مختلف طرح کے رد عمل کا اظہار کرنا ہوتا ہے اور دوسرے لوگوں سے میل جول بڑھانا ہوتا ہے۔ یا پھر ہم اسے اپنی شخصی خصوصیات کے طور پر بھی بیان کر سکتے ہیں جو کہ ہم میں نظر آ رہی ہوتی ہیں۔ جیسے کم گو اظہار، عاجز صاحب اختیار، دبا ہوا جارحانہ، پرسکون اور ڈباؤ کا شکار وغیرہ۔

اگرچہ ہماری کئی خصوصیات وقت، لوگوں اور حالات پر منحصر ہوتی ہیں جبکہ کئی ایسی نہیں ہوتیں۔ مثال کے طور پر کام کے دوران ہم بہت اچھی عادات کے مالک سمجھے جاتے ہیں لیکن گھر میں ہم غصے والے ہوتے ہیں۔ اسی طرح ہو سکتا ہے ایک عورت بیوی کے طور پر محبت کرنے والی اور نرم مزاج ہو سکتی ہے لیکن بحیثیت استانی انتہائی سخت ہو سکتی ہے۔ بچہ سکول میں شرمیلا اور خاموش ہو سکتا ہے لیکن گھر میں جھگڑالو ہو سکتا ہے۔ اسی طرح ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص جوانی میں طنسار اور خوش مزاج ہو لیکن بڑھاپے میں گھر میں رہنے والا اور خاموش طبع ہو جائے۔ یہاں یہ امر قابل ذکر ہے کہ ہماری شخصیت عمر کے مختلف حصوں میں بہت ساری تبدیلیوں سے متاثر ہوتی ہے ان میں سے کچھ تبدیلیاں وقتی جبکہ کچھ دیرپا ہوتی ہیں۔ ہماری خصوصیات مستقل نہیں رہتیں بلکہ تبدیل ہوتی رہتی ہیں اور کسی حد تک ہمارے کنٹرول میں ہوتی ہیں۔ مثلاً اوپر کی مثالوں میں اگر کوئی عورت بحیثیت بیوی خاندان میں نرم مزاج ہو سکتی ہے تو اگر وہ چاہے اور شعوری طور پر کوشش کرے تو وہ طالب علموں کے ساتھ بھی نرم مزاج ہو سکتی ہے۔ نرم مزاجی اس کے لئے کوئی نئی خصوصیت تو ہے نہیں کہ وہ اسے سیکھے یہ تو پہلے ہی اس کی شخصیت کا ایک حصہ ہے (جیسا کہ وہ اپنے گھر میں ہے)۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ یہ کردار اس کا سکول میں بھی ہو جائے بالکل اسی طرح اگر ہم دفتر میں اپنے غصے کو قابو میں کر سکتے ہیں اور اپنے ساتھیوں یا اپنے سینئر افسر کے ساتھ اچھی طبیعت کا مظاہرہ کرتے ہیں تو اگر چاہیں تو اپنے گھر میں بھی ایسا کر سکتے ہیں اور گھر میں بھی اپنے غصے کو قابو میں رکھ سکتے ہیں اسی طرح ہمارے لیے غصے پر قابو پانا اور اچھے اخلاق کا مظاہرہ کرنا کوئی نئی بات نہیں ہے کہ ہم سیکھیں۔ کیونکہ ہم اپنے ساتھیوں کے ساتھ اپنی شخصیت کی اس خصوصیت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ صرف ضرورت اس بات کی ہے کہ یہ خصوصیت بحیثیت والد یا شوہر کے بھی اختیار کریں۔

شخصیت کی نشوونما کے عوامل

علم نفسیات میں شخصیت کی نشوونما کے حوالے سے کئی نظریات موجود ہیں جن کے مطابق شخصیت کی نشوونما کو بہت سے عوامل متاثر کرتے ہیں۔ لیکن کوئی بھی نظریہ مکمل وضاحت پیش نہیں کرتا۔ مثال کے طور پر ماہرین یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ وراثت (جنمز) کسی بھی فرد کی شخصیت کی عکاسی پیدا کرنے کے وقت ہی کر دیتی ہے اور اس حقیقت کو نظر انداز کرتے ہیں کہ جب اُس کا واسطہ وقت کے ساتھ ساتھ اپنے ماحول اور مختلف صورتحال کے ساتھ پڑتا ہے تو اُس میں تبدیلی ممکن ہوتی ہے۔ اگر وراثت ہی کسی کی شخصیت کی ذمہ دار ہوتی ہے تو کسی شخص کی شخصی



خصوصیات کو تبدیل کرنا یا تو ناممکن ہوگا یا پھر بے حد مشکل۔ اس طرح یہ کہنا زیادہ بہتر ہوگا کہ ہماری شخصیت تین بنیادی عوامل کا مجموعہ ہے۔

وراثت

وہ خصوصیات جو ہمارے آباؤ اجداد سے ہمیں وراثت میں ملتی ہیں۔

ماحول

ہمارے گھر کا ماحول اور سماجی ماحول اسکے اصول و ضوابط اور ہدایات، ہماری ثقافت کہ جس میں ہم پروان چڑھتے ہیں، ہمارے بچپن کے تجربات، ہمارے تعلقات، ماحول جو ہماری زندگی پر اثر انداز ہو رہا ہوتا ہے۔ یہ سب عوامل ہماری شخصیت بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

حالات

مختلف حالات ہم سے مختلف چیزوں کے متقاضی ہوتے ہیں جبکہ ہماری شخصیت عام طور پر ایک حد تک مستقل ہوتی ہیں، یہ ایک سے دوسرے حالات کے مطابق تبدیل بھی ہو سکتی ہیں لیکن خاص قسم کے حالات ہماری شخصیت کے مختلف پہلوؤں کو منظر عام پر لے آتے ہیں۔

بچپن کا شخصیت پر اثر

بچپن ہماری شخصیت کی نشوونما میں ایک اہم دور ہوتا ہے اگرچہ بہت سے عوامل ہماری شخصیت کو متاثر کرتے ہیں لیکن ہمارا بچپن خاص انداز سے اثر انداز ہوتا ہے۔ کیونکہ بچپن ہی وہ دور ہوتا ہے جب ہماری اپنی ذات کے بارے میں رائے قائم ہوتی ہے۔ ہمیں اپنی عزت و وقار کا احساس ہوتا ہے۔ ہم اعتماد حاصل کرتے یا کھودیتے ہیں، ہمارے دوسروں کے ساتھ تعلقات بھی قائم ہوتے ہیں۔ ہمارا مستقبل اور کام کرنے کا طریقہ، ہمارا رویہ اور عادات، ہماری اقدار، ہماری جذباتی صحت اور مشکل حالات سے نمٹنے کا طریقہ کار، ہم بچپن میں ہی سیکھتے ہیں۔ ہمیں اپنے خاندان، رشتہ داروں، اساتذہ اور دوست احباب سے مختلف قسم کے لفظی اور غیر لفظی پیغامات مل رہے ہوتے ہیں مثال کے طور پر ہماری والدہ نے بچپن میں کہا ہو کہ آپ بہت ذہین ہیں اور ضرور ایک دن کچھ بن کر دکھائیں گے یا ہماری حوصلہ افزائی کی ہو۔ ان میں سے بہت سارے پیغامات ہماری زندگی پر مثبت اور صحت مند اثرات مرتب کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ پیغامات ایسے بھی ہوتے ہیں جو ہماری شخصیت پر منفی اثرات ڈالتے ہیں اور ہمیں پُرسکون اور پُراعتماد انسان بننے میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ بچپن میں ملنے والے ایسے کئی پیغامات پر بات کرنے سے ہمیں اپنی موجودہ شخصیت کے پیچھے کارفرما عوامل پر غور کرنے اور بچپن کے پیغامات کے مثبت اور منفی اثرات کے مابین فرق کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمارے والدین،



دوست احباب اور خیال کرنے والے ہمارے حق میں بہتری چاہتے ہیں۔ لیکن ضروری نہیں کہ ان کا ہر پیغام ہمارے حق میں بہتری ثابت ہو اس لئے یہ ضروری ہے کہ ہم ان تمام عناصر کی نشاندہی کریں جن کی بدولت ہماری شخصیت پر منفی اثرات پڑ سکتا ہو۔

ایک بالغ انسان کی حیثیت سے ہمیں اپنی زندگی کے کئی پہلوؤں پر اختیار ہوتا ہے تو ہم کوشش کر کے ان پیغامات کے منفی اثرات کو ختم یا پھر کم ضرور کر سکتے ہیں اور اپنے آپ کو مثبت پیغامات دے سکتے ہیں اور اسی طرح ہم اپنے بچوں کیلئے بھی ایسے منفی پیغامات کو تبدیل کر سکتے ہیں۔

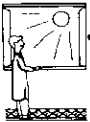
ذاتی تجزیہ

☆ ایک مثبت اور ایک منفی پیغام کے بارے میں سوچیں جس نے آپ کی شخصیت کو متاثر کیا ہو۔

(۱) مثبت پیغام

(۲) منفی پیغام

☆ ایک پیغام جس کو آپ نے اپنے لئے تبدیل کیا ہو یا تبدیل کرنا چاہتے ہوں۔



زندگی کو متاثر کرنے والے تجربات

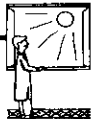
ہماری شخصیت پر بچپن کے علاوہ بھی کئی تجربات اثر انداز ہوتے ہیں جن کا سامنا ہمیں روزمرہ زندگی میں کرنا پڑتا ہے۔ ان میں سے کچھ تجربات ہمیں زیادہ متاثر کرتے ہیں جبکہ کچھ کم، یہ تجربات کی نوعیت پر منحصر ہوتا ہے۔ ان متاثر کرنے والے تجربات میں سے ہماری صحت بھی ایک ہے کہ ہم کتنے صحت مند ہیں یا کسی معذوری کا شکار تو نہیں کیونکہ اگر ہم صحت مند نہیں تو پھر دیگر فرائض پورا کرنا ہمارے لئے قدرے مشکل ہوتا ہے۔ اسی طرح ہمارے معاشی حالات بھی ہمیں متاثر کرتے ہیں جو کئی دیگر مسائل کو جنم دے رہے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمارے خاندان کی حالت اور اس میں رہنے والے افراد جو ہماری زندگی میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں وہ بھی ہمیں اثر انداز کر رہے ہوتے ہیں مثال کے طور پر کچھ رشتہ دار ہمارے بہت ہی قریب ہوتے ہیں اور ان کو کھودینے یا موت واقع ہونے سے ہماری زندگی میں ان کی کمی کو کوئی پورا نہیں کر سکتا۔

ہماری پرورش کے طریقہ کار بھی ہماری زندگی پر بہت اثر انداز ہوتا ہے مثلاً ہم میں سے کئی لوگوں کے خاندان کے نظم و ضبط کے طریقے بہت مؤثر ہوتے ہیں جبکہ کچھ کے بہت سخت۔ ایسا ماحول ہماری زندگی کے کئی پہلوؤں سے جھلک رہا ہوتا ہے اور ہم اسے اپنی روزمرہ زندگی میں کہیں نہ کہیں ظاہر کر رہے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہم میں سے کئی لوگ جو سخت نظم و ضبط کے تحت بڑے ہوئے ہوں تو وہ اپنے بچوں کے ساتھ بھی ایسا ہی رویہ رکھے ہوئے ہوتے ہیں یا پھر ان کا رویہ اس کے برعکس ہوتا ہے اور وہ بہت نرم مزاج ہوتے ہیں ہمارے والدین کے آپس کے تعلقات بھی ہمیں متاثر کرتے ہیں۔ ہم اپنے بڑوں سے وہی کچھ سیکھتے ہیں جو ہم دیکھتے ہیں اور والدین ہمارے لئے ایک مثال ہوتے ہیں ان کے مابین پیار و محبت یا لڑائی یا تشدد ہمیں بھی وہی رویہ اپنانے کی طرف راغب کرتا ہے۔

مندرجہ بالا کے علاوہ ہمارے دوسروں کے ساتھ اچھے اور برے تعلقات دونوں ہماری زندگی کو متاثر کر رہے ہوتے ہیں۔ ہمارے یہ تعلقات خاندان کے افراد، دوست احباب اور دیگر لوگوں کے ساتھ ہو سکتے ہیں جو ہمارے اعتماد اور رویے کو پروان چڑھا رہے ہوتے ہیں۔ زندگی کے یہ تجربات مثبت اور منفی دونوں ہو سکتے ہیں اور بعض اوقات یہ ہماری زندگی اور شخصیت کو بالکل تبدیل کر کے رکھ دیتے ہیں۔ ہم زندگی کے مختلف مواقع پر اپنے تجربات سے کافی کچھ سیکھ بھی رہے ہوتے ہیں۔

ذاتی تجزیہ

☆ ایسے لوگوں کے بارے میں سوچیں اور لکھیں جنہوں نے آپ کی زندگی کو متاثر کیا ہو اور کیا یہ اثرات ابھی تک ہیں۔



ذاتی وقار و عزت نفس

ذاتی وقار سے مراد اصل اپنے آپ پر اعتماد کرنا، خود کو اہمیت دینا، اپنی صلاحیتوں پر فخر اور اپنے آپ پر بھروسہ ہے۔ ذاتی وقار کے معنی ہم یوں بھی لے سکتے ہیں کہ ہم اپنے آپ کو، اپنی ذات کو قبول کریں اور اپنی ذات پر بھروسہ کریں۔

ذاتی وقار نہ ہونے کی صورت میں اس بات کا احتمال رہتا ہے کہ ہم اپنے آپ کو کم اور اپنی ذات سے متعلق منفی خیالات کو زیادہ اہمیت دیں۔ مثال کے طور پر یہ سوچ کہ میں کوئی بھی کام نہیں کر سکتا، کوئی بھی مجھے پسند نہیں کرتا وغیرہ۔ ہماری سوچ کا یہ انداز، منفی رویوں اور اپنی ہی ذات پر شکوک و شبہات کو جنم دیتا ہے اور ہم اپنا اعتماد کھو بیٹھتے ہیں۔ کئی چیزوں کے حصول کے لئے کوشش ترک کر دیتے ہیں اور یہ تصور کر لیتے ہیں کہ ہم ایک اچھے انسان نہیں ہیں۔

ذاتی وقار کو بہتر اور برقرار رکھنے کے حوالے سے ہمیں اپنی خوبیوں اور خامیوں سے آگاہ ہونا پڑے گا۔ اپنی غلطیوں کو معاف کرتے ہوئے اپنی خوبیوں اور کامیابیوں پر خوشی کا اظہار کرنا ہوگا اور اپنی کمزوریوں پر قابو پانا ہوگا۔ اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرتے ہوئے انھیں تخلیقی اور حقیقی کاموں میں استعمال کرنا ہوگا۔

بقول علامہ اقبال: ”انسان کی بقاء کا راز انسانیت کے احترام میں ہے۔“

ذاتی تجزیہ

☆ اپنی شخصیت میں تین مثبت اور تین منفی خصوصیات کی نشاندہی کریں۔

مثبت خصوصیات

(۱)

(۲)

(۳)

منفی خصوصیات

(۱)

(۲)

(۳)



تعصب

تعصب کسی خاص فرد، گروہ، جماعت یا علاقائی/نسلی اقلیت کے بارے میں کسی دوسرے فرد، جماعت یا گروہ کا منفی رویہ ہے۔ یہ رویہ کسی بھی فرد کی دوسرے فرد کے بارے میں پہلے سے قائم شدہ رائے کی بنیاد پر جنم لیتا ہے۔

اس قسم کے رویوں کے پیچھے بہت سارے سماجی عقائد، اقدار اور معاشرے میں موجود کسی خاص گروہ کے بارے میں عمومی تاثرات کا فرما ہوتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ تعصب کی بنا پر قائم کردہ رائے حقائق پر مبنی ہو بلکہ اکثر اوقات یہ آراء بغیر تحقیق کیے نسل در نسل آگے منتقل ہوتی رہی ہیں۔ بعض اوقات کچھ افراد کے ذاتی تجربات سے بھی ان تعصبات کو فروغ ملتا ہے۔ کئی دفعہ میڈیا ان تعصبات کو آگے بڑھانے کا ذریعہ ثابت ہوتا ہے۔

تعصب کے مختلف مراحل ہو سکتے ہیں پہلے مرحلے میں کسی خاص گروہ کے بارے میں امتیازی سلوک روا رکھا جاتا ہے۔ دوسرے مرحلے میں اس گروہ سے مکمل علیحدگی ابائی کاٹ شروع ہو جاتا ہے اور تیسرے مرحلے میں بات تشدد تک پہنچ سکتی ہے اور بعض اوقات قتل عام بھی شروع ہو جاتا ہے۔ جیسے قیام پاکستان کے وقت ہونے والے فسادات میں لاکھوں قیمتی جانوں کا نقصان ہوا، اسی طرح دوسری جنگ عظیم میں نازیوں نے تعصب کی بنا پر 60 لاکھ افراد کو قتل عام کیا۔

متعصب رویے ہمیں اپنے ارد گرد ہر جگہ نظر آتے ہیں جیسے قومی سطح پر، صوبائی سطح پر، علاقائی سطح پر، ذات پات، پیشوں، مذہبی فرقوں کی بناء پر اور اسی طرح جنس کی بنیاد پر عورت اور مرد کے بارے میں بھی تعصبات موجود ہیں۔

بحیثیت پولیس آفیسر اپنے تعصبات سے آگاہ ہونا اور ان پر کام کرنا اس لیے بھی ضروری ہوتا ہے کیونکہ اپنے تعصب کی وجہ سے اسے شکایت کندہ کی بات سننے اور اس کا مسئلہ حل کرنے میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے۔

ان تعصبات کے منفی اثرات بھی ہمیں انفرادی سطح سے لے کر قومی اور پھر بین الاقوامی سطح تک نظر آتے ہیں۔ کیونکہ تعصب ایک تخریبی قوت ہے جس کے نتیجے میں تنگ نظری، بے اعتمادی، بغض، حسد اور خود غرضی جیسے منفی جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ معاشرے میں تضاد بڑھتا ہے، جھگڑے فساد ہوتے ہیں اور فرقہ واریت جیسی وبا بھی معاشرے میں سرایت کر جاتی ہے۔

جب کوئی فرد کسی تعصب کا شکار ہو جاتا ہے تو اس کے اثرات اس کی نفسیاتی، جذباتی اور جسمانی صحت پر براہ راست پڑتے ہیں۔ جب کسی خاص گروہ کو تعصب کا نشانہ بنایا جاتا ہے تو اس گروہ کے افراد خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں نتیجتاً وہ انفرادی اور قومی ترقی میں وہ کردار ادا نہیں کر پاتے جس کی صلاحیتیں ان میں موجود ہوتی ہیں اور معاشرے میں ہم آہنگی کا فقدان نظر آتا ہے۔

اسی طرح مختلف اداروں میں کام کرنے والے افراد کے بارے میں بھی ہمارے بہت سارے تعصبات ہوتے ہیں جیسے پولیس کے بارے میں ایک تعصب یہ ہے کہ وہ بہت ظالم اور بد عنوان ہوتے ہیں جس سے عوام میں ایک خاص قسم کے ڈر اور خوف کا احساس پایا جاتا ہے۔ اسی طرح پولیس خود کو عوام سے الگ سمجھتی ہے۔ لیکن سوال یہ اٹھتا ہے کہ کیا تمام پولیس افسران ظالم اور بد عنوان ہیں؟ جواب یقیناً نفی میں ہے! اسی طرح کیا تمام صحافی زرد صحافت کو پروان چڑھاتے ہیں؟ کیا تمام عوام چور اور ڈاکو ہیں؟ ان سوالات کا جواب بھی نہیں میں ہے۔



ایسے حالات میں ہمیں خود تجزیہ کرنا ہے کہ ان عام تاثرات اور تجربات کی وجہ سے ہمارے ایک دوسرے کے ساتھ رابطے اور تعلقات میں کتنی بڑی رکاوٹ آرہی ہے۔ اسی طرح ہماری قومی ترقی کے بڑے بڑے منصوبے ہمارے ان تعصبات کی بدولت سال ہا سال سے التوا میں پڑے ہوئے ہیں۔ تعصبات کے بین الاقوامی سطح پر اثرات ہمیں بڑی بڑی جنگوں کی صورت میں نظر آتے ہیں۔

یہ سوال کہ کیا ہم تعصب کو ختم کر سکتے ہیں تو اس بارے میں دو آراء ہو سکتی ہیں ہاں یا نہیں! لیکن یہ حقیقت ہے کہ تعصب کا تعلق ہمارے رویوں سے ہے اور جس طرح رویوں میں تبدیلی ممکن ہے، اسی طرح تعصبات میں بھی کمی کی جاسکتی ہے اور اس سلسلے میں سب سے پہلا قدم اپنے تعصبات کو جاننا اور پہچاننا ہے۔ انسان ایک دوسرے سے رنگ، نسل، پیشہ اور مذہب کی بنیاد پر مختلف ہو سکتے ہیں مگر ایک انسان کی حیثیت سے دوسرے انسان کا احترام تعصب کو پہچاننے کی طرف ایک اہم قدم اور ایک بنیادی انسانی حق ہے۔ مذہب میں بھی تعصب کی بہت ممانعت کی گئی ہے جیسا کہ ہمارے نبی اکرمؐ نے اپنے آخری خطبہ مبارک میں ہر طرح کے تعصب کے خاتمے کے لئے واضح طور پر فرمایا کہ ”کسی عربی کو عجمی پر اور گورے کو کالے پر کوئی فوقیت حاصل نہیں سوائے تقویٰ کے“۔

اسی طرح تعصبات میں کمی کے لئے پہلے سے قائم شدہ منفی خیالات اور رویوں کو مثبت خیالات میں تبدیل کرنے کی کوشش کرنا بھی ایک اہم قدم ہے۔ تعصبات میں کمی کے لئے ہمیں انفرادی سطح پر سوچنے کی ضرورت ہے کہ ہمارے اس رویے سے دوسرے شخص کو کس قدر تکلیف ہوتی ہے اور اگر ہم خود کو دوسرے شخص کی جگہ رکھ کر سوچیں تو ہم محسوس کر پائیں گے کہ یہ مرحلہ کس قدر تکلیف دہ ہوتا ہے۔

ذاتی تجزیہ

☆ تین ایسے گروہوں کی نشاندہی کریں جن کے خلاف میں ہمارے معاشرے میں تعصب پایا جاتا ہے۔

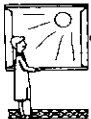
(۱)

(۲)

(۳)

☆ جن گروہوں کے خلاف تعصب پایا جاتا ہے ان پر تعصب کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟

☆ جو لوگ تعصب رکھتے ہیں وہ اس سے کیسے متاثر ہوتے ہیں؟



طاقت

عام طور پر طاقت کا لفظ سنتے ہی ایک منفی تاثر ذہن میں آتا ہے لیکن طاقت بذات خود نہ تو کوئی بری شے ہے اور نہ ہی اچھی، دراصل اس کا منفی یا مثبت انداز میں استعمال اسے اچھا یا برا بنا دیتا ہے۔ اپنی طاقت سے آگاہی ہمیں اس کے صحیح اور مثبت استعمال کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔ طاقت ہمیشہ ایک شخص کے پاس نہیں رہتی بلکہ یہ لوگوں کے تعلقات اور حیثیت کے ساتھ ساتھ بدلتی رہتی ہے۔ ایک شخص کسی ایک صورت حال میں طاقتور ہو سکتا ہے اور وہی شخص کسی دوسری صورت حال میں کمزور بھی ہو سکتا ہے۔

طاقت کے مختلف ذرائع ہیں، مثال کے طور پر تعصب کا بھی طاقت سے گہرا تعلق ہے کیونکہ اکثریت میں ہونا بھی طاقت کا ذریعہ ہے جس کی وجہ سے اقلیت عام طور پر مشکلات کا شکار ہوتی ہے۔ رتبہ بھی کبھی کبھی طاقت کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ اسی طرح پیسہ بھی طاقت کا ذریعہ بن سکتا ہے جس کے باعث دوسروں کے ساتھ امتیازی سلوک روا رکھا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ علم، ایمان، خود پر یقین بھی طاقت کے ذرائع ہیں۔ زندگی میں ہر وقت ہم کسی نہ کسی طاقت کا استعمال کر رہے ہوتے ہیں لیکن ہمیں اس طاقت کا چاہے وہ اپنی ہو یا دوسروں کی کبھی سمجھنا ہی احساس ہوتا ہے اس سے ایک نقصان یہ ہو سکتا ہے کہ یا تو ہم اپنی طاقت کا استعمال ہی نہ کریں یا لاشعوری طور پر اس کا غلط طریقے سے استعمال کریں۔ طاقت کے نظریے کو پولیس کے حوالے سے دیکھیں تو پولیس کی طاقت کا دو طرح سے استعمال ہو سکتا ہے۔ عموماً پولیس کے حوالے سے لفظ طاقت مثبت طور پر نہیں لیا جاتا ہے اسکی بڑی وجہ یہ ہے کہ پولیس کی طاقت، ذہن میں طاقت کے غلط استعمال، غلبہ حاصل کرنے، دبانے، تشدد، ظلم اور زیادتی کا خاکہ پیش کرتی ہے نتیجتاً عام لوگوں میں خوف پیدا کرتی ہے۔ اگر پولیس افسران اہلکاران اس طاقت کو تحفظ فراہم کرنے، امن اور سماجی تبدیلی لانے کے لئے استعمال کریں تو پولیس کی طاقت خوف کی بجائے اعتماد اور عزت کو فروغ دے سکتی ہے۔

طاقت سے جڑا ہوا ایک تصور ”بے بسی“ ہے۔ عام طور پر ہم اپنی بے بسی محسوس نہیں کرتے اور کرنا بھی نہیں چاہتے جس کے نتیجے میں ایک تو ہم اس بے بسی سے نمٹنے کیلئے کوئی مثبت قدم بھی نہیں اٹھا پاتے اور دوسرا ہم کسی اور کی بے بسی کو بھی محسوس نہیں کرتے یا اس سے نظریں چرا لیتے ہیں۔ ایسا شخص جو اپنی بے بسی کو سمجھتا اور قبول کرتا ہے اس کیلئے دوسروں کی بے بسی کو سمجھنا اور قبول کرنا آسان ہوتا ہے۔ اپنی بے بسی کا احساس کرنا کوئی کمزوری نہیں۔ یہ عجیب سی بات ضرور ہے لیکن یہ سچ ہے کہ اکثر بے بسی ہی طاقت کا ذریعہ ثابت ہوتی ہے۔ اور بے بسی کی کیفیت کے دوران ہم ایسی کارروائیاں عمل میں لاتے ہیں جو ہمیں طاقتور بنانے کا باعث بنتی ہیں۔

بعض اوقات ہم بیک وقت طاقتور ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے آپ کو بے بس بھی محسوس کر رہے ہوتے ہیں جیسے ایک چھوٹے بچے اور والدین کے معاملے میں عام تاثر یہ ہوتا ہے کہ طاقت والدین کے پاس ہوتی ہے لیکن اگر وہ بچہ زور شور سے رونا شروع کر دے تو والدین اپنے آپ کو اس بچے کے سامنے بے بس محسوس کرتے ہیں۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ مختلف صورت حال میں بے بس سے بے بس شخص بھی طاقتور ہو سکتا ہے اور انتہائی طاقتور شخص بھی بے بس ہو سکتا ہے، یہ حالات پر منحصر ہوتا ہے۔

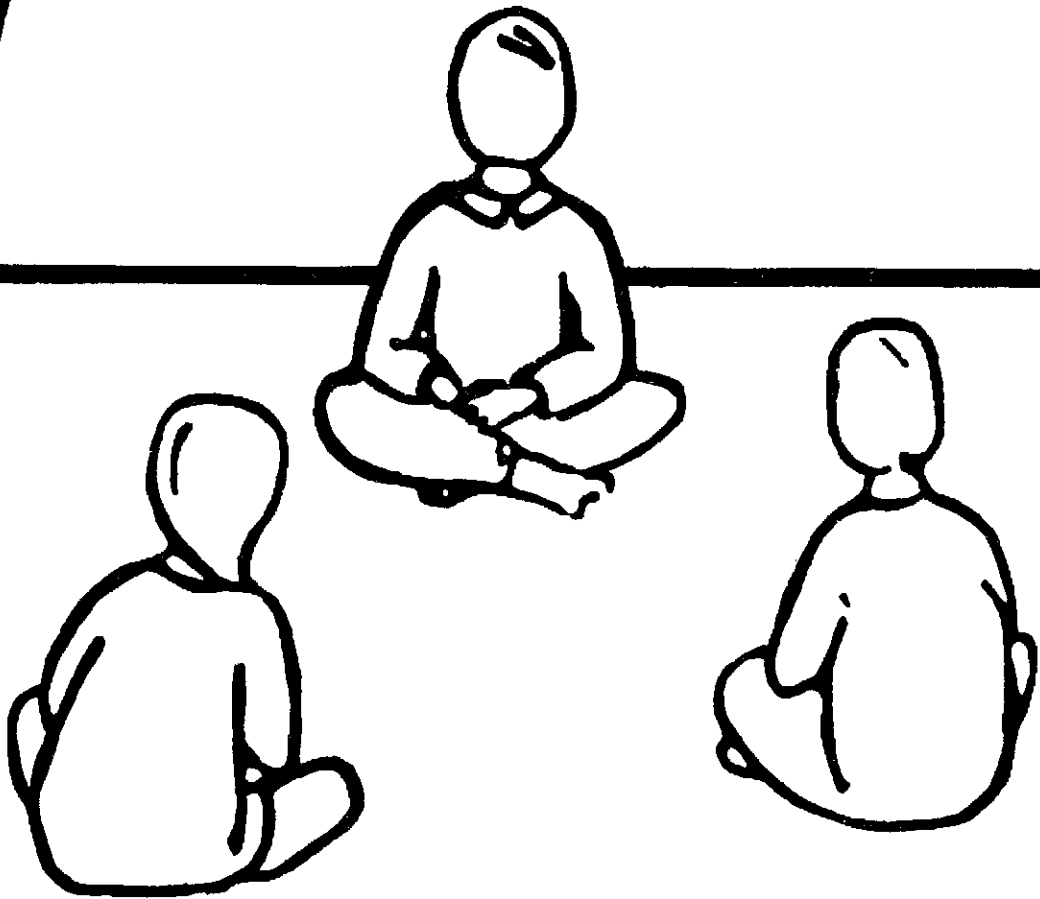
ذاتی تجزیہ

☆ آپ کے پاس طاقت کے کون کون سے ذرائع ہیں؟

☆ آپ طاقت کے ان ذرائع کا استعمال مثبت انداز میں کرتے ہیں یا منفی؟



زندگی کی مہارتیں



زندگی کی مہارتیں

ضرورت اور اہمیت

پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ خود آگاہی کا عمل ہمیں اپنی خوبیوں اور خامیوں کو سمجھنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اپنی خامیوں کو دور کرنے یا ان میں بہتری لانے اور اپنی خوبیوں کو مزید بہتر طریقے سے استعمال کرنے کے لئے ہمیں کچھ مہارتوں کا حصول درکار ہوتا ہے جو زندگی کی مہارتیں کہلاتی ہیں۔ رویوں میں تبدیلی لانے کے لئے خود آگاہی اور سماجی آگاہی کے ساتھ زندگی گزارنے کی مہارتوں کا حصول بھی بہت اہمیت کا حامل ہے اس لیے رویوں میں تبدیلی سے متعلقہ ماڈیول کا دوسرا حصہ زندگی کی مہارتوں سے متعلق ہے۔ ان مہارتوں کے حصول سے ہم اپنی روزمرہ زندگی، تعلقات اور کارکردگی کو مزید بہتر بنا سکتے ہیں اور اس میں نکھار پیدا کر سکتے ہیں۔ زندگی گزارنے کی مہارتوں میں ایک اہم مہارت، باہمی رابطے کی مہارت (Interpersonal communication skill) ہے جس کے ذریعے ہمیں اپنے احساسات و جذبات کو سمجھنے اور دوسروں کے ساتھ صحت مند روابط قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ہم اپنی زندگی تن و تنہا نہیں گزارتے بلکہ معاشرے میں رہتے ہوئے ہماری بہت سی خواہشات اور ضروریات کے پورے ہونے کا دارومدار دوسرے لوگوں پر بھی ہوتا ہے۔ معاشرے میں کامیاب زندگی (چاہے وہ ذاتی ہو یا پیشہ وارانہ) کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ ہمارے دوسرے لوگوں کے ساتھ روابط و تعلقات کیسے ہیں۔ جذباتی صحت پر کی جانے والی تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ اپنے جذبات و احساسات کو سمجھنا، رویوں میں مثبت تبدیلی لانا اور موثر رابطے کی صلاحیتیں انسان کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ معاشرے کے دیگر افراد کے ساتھ صحت مند اور باہمی اعتماد پر مبنی تعلقات استوار کر سکے۔ خوش قسمتی سے یہ مہارتیں سیکھی جاسکتی ہیں اور ہم اپنے ارد گرد کے لوگوں کی مدد سے اس میں بہتری بھی لاسکتے ہیں۔

ویسے تو ہر انسان کے لئے زندگی کی مہارتیں ضروری ہیں تاہم کچھ محکمے جیسا کہ پولیس کے لئے یہ مہارتیں انتہائی ناگزیر ہیں، جو لوگ پولیس سے رابطہ کرتے ہیں اکثر کسی نہ کسی پریشانی کا شکار ہوتے ہیں، پولیس اہلکاران کا ان کی طرف رد عمل، بات کرنے اور سننے کا انداز ان افراد کے لئے ”بے حد اطمینان“ یا ”پریشانی“ کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر درج شدہ مقدمات کو حل کرنے کے حوالے سے ترقی یافتہ ممالک اور پاکستان کی پولیس کا تقابلی جائزہ لیں تو ہمیں اندازہ ہوگا کہ اس حوالے سے پاکستان کی پولیس کسی سے کم نہیں تاہم عوام سے رابطہ (الفاظ، جسمانی حرکات یا چہرے کے تاثرات کے ذریعے) کرنے کے معاملے میں بہتری لانے کی گنجائش موجود ہے۔ ایسی پولیس فورس جو کہ موثر رابطے کی مہارتوں کا استعمال کرے، عوام میں ان کی عزت اور احترام زیادہ ہوگا بہ نسبت اس پولیس فورس کے جس سے لوگ خائف ہوں اور ان سے رابطہ کرنے سے گریز کرتے ہوں۔

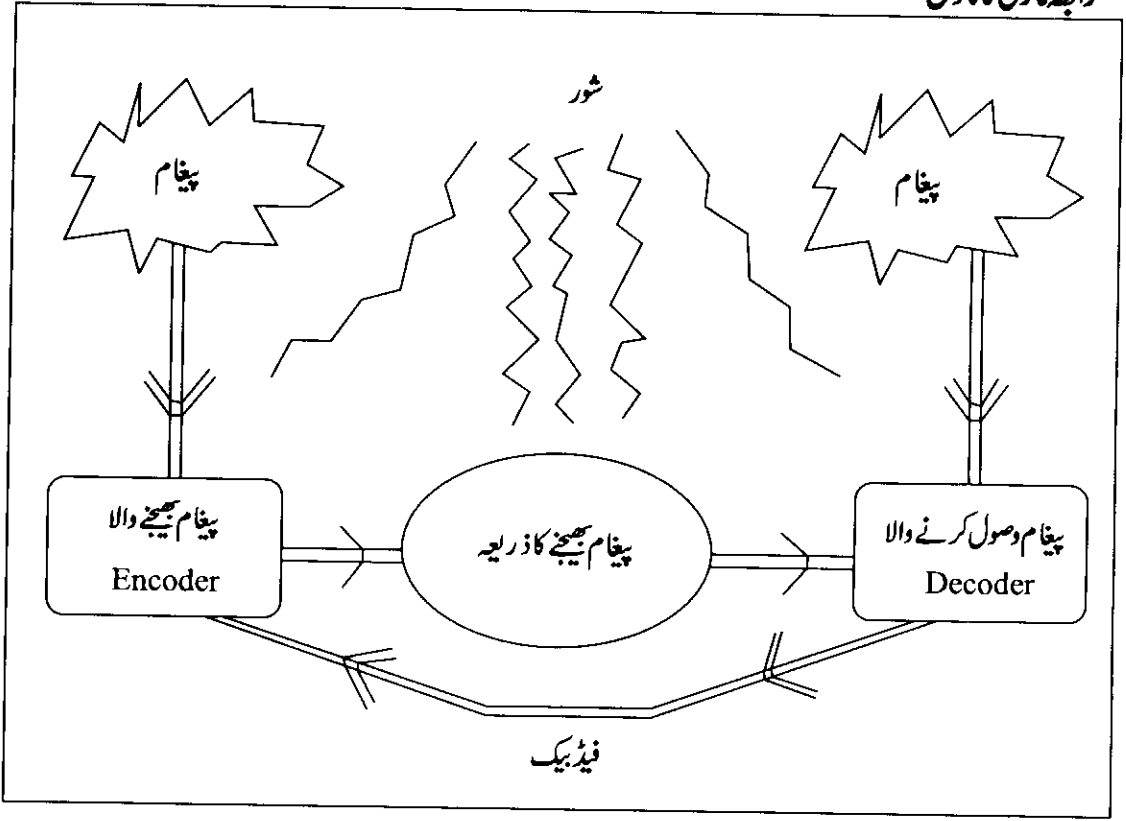


رابطہ (Communication)

رابطہ سے مراد ایک فرد یا گروہ کا اپنا پیغام دوسرے فرد یا گروہ تک پہنچانا اور جوابا ان کے پیغام کو وصول کرنا ہے۔

پیشہ ورانہ زندگی میں ہمیں رابطہ کی بہت سی صورتیں نظر آتی ہیں جیسے تحریری یا زبانی، رسمی یا غیر رسمی گفتگو، ای میل پیغامات یا رپورٹس کی صورت میں۔ رابطہ ایک جاری رہنے والا عمل ہے کسی بھی ادارے میں رابطہ کی اہمیت اتنی ہی ہے جتنا ایک جاندار کے وجود میں خون کی گردش۔ رابطہ کاری ایک پیچیدہ عمل ہے جو کہ بہت سے طریقوں سے عمل میں لایا جاسکتا ہے مثلاً تحریری اور زبانی الفاظ کے علاوہ جسمانی حرکات و سکنات جیسے اشارے، لہجہ یا تصویروں اور شکلوں کے ذریعے۔

رابطہ کاری کا ماڈل



نوٹ: موثر رابطہ قائم کرنے میں ارد گرد کا ماحول بھی اثر انداز ہوتا ہے اور اسے پیش نظر رکھنا بھی ضروری ہے۔

رابطے کی رکاوٹیں

موثر رابطہ قائم کرنے کے لئے رابطے کے بنیادی اجزاء پر توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان میں سے کسی بھی مقام پر



رکاوٹ رابطے کے عمل کو غیر موثر بنا سکتی ہے، مثلاً پیغام صاف طور پر نہ دیا گیا ہو، ماحول میں شور ہو یا پیغام صحیح طریقے سے وصول نہ کیا گیا ہو یا صحیح طریقے سے سمجھ میں نہ آیا ہو۔ رابطے کے عمل میں مختلف مراحل پر پیش آنے والی ممکنہ رکاوٹوں میں کچھ درج ذیل ہیں:

پیغام بھیجنے والا: پیغام دینے والا اگر مشکل زبان استعمال کرے جو پیغام وصول کرنے والے کو سمجھ میں نہ آئے، اسی طرح پیغام دینے والے کے اپنے تعصبات، پسند، ناپسند، بہت دھیمے یا بہت بلند آواز میں بولے، نظریں نہ ملانے اور اُس کی جسمانی حرکات یا چہرے کے تاثرات اُس کے الفاظ سے مطابقت نہ رکھتے ہوں تو اُس کو موثر رابطہ قائم کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

پیغام: اگر پیغام غیر واضح ہو، نامکمل ہو، پیغام کا مواد یا مضمون نامناسب ہو تو پیغام کو سمجھنے میں دشواری پیش آ سکتی ہے۔

پیغام وصول کرنے والا: پیغام وصول کرنے والا اگر بات کرنے والے کی بات پر توجہ نہ دے، جو بات کی جا رہی ہے اس میں اسکی دلچسپی نہ ہو، اکتاہٹ کا شکار ہو، بہت زیادہ مداخلت کرے، بہت زیادہ سوالات کرے، درمیان میں اپنی رائے دے، یہ سوچے کہ وہ جواب میں کیا کہے گا اگی اور نظریں نہ ملانے تو موثر رابطہ قائم کرنے میں رکاوٹ پیش آ سکتی ہے۔

پیغام بھیجنے کا ذریعہ: پیغام بھیجنے والے اور وصول کرنے والے کے درمیان پیغامات کا تبادلہ مختلف ذرائع سے ہو سکتا ہے جیسے آنے سامنے ملاقات، ٹیلیفون، ریڈیو یا ٹیلیوژن کے ذریعے۔ ان ذرائع میں خرابی یا دشواری رابطے کو غیر موثر بنا سکتی ہے۔

ماحول: بہت زیادہ گرمی یا سردی، آلودگی، شور، ارد گرد غیر متعلقہ لوگوں کی موجودگی، وقت کی کمی، جگہ کی کمی اور غیر آرام دہ ماحول بھی موثر رابطہ قائم کرنے میں رکاوٹ کا سبب بنتا ہے۔

ذاتی تجزیہ

☆ اپنی زندگی میں ایک ایسے موقع کی نشاندہی کریں جب آپ کا رابطہ غیر موثر رہا۔

☆ آپ کو کس جگہ رکاوٹ پیش آئی؟ (پیغام بھیجنے وقت، پیغام بھیجنے کے ذریعے میں یا پیغام وصول کرتے وقت)



غیر لفظی رابطہ

عام طور پر لوگ مؤثر رابطہ کے لئے اپنے الفاظ پر زیادہ توجہ دیتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ مؤثر رابطے کا انحصار الفاظ کے بہتر چناؤ پر ہوتا ہے لیکن ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ مؤثر رابطے کے لئے ایک شخص کے جسم اور چہرے کے تاثرات، الفاظ اور لب و لہجہ سے زیادہ مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ لوگوں کی نظر میں رابطے کے ان تین پہلوؤں کی اہمیت پر مندرجہ ذیل تحقیق سامنے آئی۔

7%	رابطہ کے دوران الفاظ کی اہمیت
38%	لب و لہجہ کی اہمیت
55%	جسمانی حرکات اور چہرے کے تاثرات کی اہمیت

غیر لفظی رابطہ میں ہم جسم اور چہرے کے تاثرات کے ذریعے اپنے کہے ہوئے الفاظ کو مزید تقویت پہنچاتے ہیں۔ غیر لفظی رابطے کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ اکثر اوقات ہم اپنی جسمانی حرکات، چہرے کے تاثرات اور لہجے سے بے خبر ہوتے ہیں کہ آیا یہ ہمارے الفاظ کا ساتھ دے رہے ہیں یا نہیں۔ بحیثیت پولیس آفیسر یہ بات سمجھنا اشد ضروری ہے کہ ہماری گفتگو کا ہر پہلو ہمارے کام کو متاثر کر سکتا ہے چاہے وہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ ہو یا عوام کے ساتھ۔

غیر لفظی رابطے کی صورتیں

ہمارے چہرے کے تاثرات، نظریں ملانا، جسم کے دوسرے حصوں خصوصاً بازوؤں اور ہاتھوں کا استعمال یا کھڑے ہونے اور بیٹھنے کا انداز، طنزیہ مسکراہٹ اور حرکات یا اشارے غیر لفظی رابطے کی اہم اقسام ہیں۔

مؤثر رابطے کے اوزار

جیسا کہ ہم نے پچھلے صفحات میں ذکر کیا ہے کہ مؤثر رابطہ ایک مہارت ہے اور کوئی بھی شخص یہ مہارت سیکھ سکتا ہے۔ جس طرح ایک بڑھی کے پاس مختلف اوزار جیسے آری، تیبہ اور ہتھوڑی وغیرہ ہوتے ہیں جو اُس کے کام میں معاونت کرتے ہیں اسی طرح اپنے رابطے کی مہارت کو مؤثر بنانے کے لئے ہم بھی کچھ اوزار استعمال کر سکتے ہیں۔ اب ہم اُن اوزاروں کا تفصیلاً ذکر کریں گے جن کا استعمال رابطے کو مؤثر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

۱۔ مسئلہ کس کا ہے؟

رابطے کے دوران کسی بھی مسئلے سے نمٹنے سے پہلے اس بات کا تعین ضروری ہے کہ مسئلہ کس کا ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ یہ بات واضح ہو کہ مسئلہ حل کرنے کی ذمہ داری اور حق کس کا ہے کیونکہ جس کا مسئلہ ہوگا اسے حل کرنے کی ذمہ داری بھی اسی شخص کی ہوگی۔ جب آپ اس بات کا تعین کر لیں کہ مسئلہ کس کا ہے تو پھر آپ سلسلے میں رابطے کے لئے سب سے موزوں اوزار کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اگر مسئلہ کسی اور کا



ہے تو آپ اپنی قوم پریشان ہونے اور کڑھنے کے بجائے دوسرے شخص کے ساتھ مسئلہ حل کرنے پر صرف کر سکتے ہیں۔ دوسری طرف اگر مسئلہ آپ کا ہے تو پھر یہ آپ ہی کی ذمہ داری ہے۔

مثال

آپ کا ایک ساتھی اپنے سینئر افسر کے رویے کی وجہ سے پریشان ہے۔ اس صورت حال میں اگر آپ اپنے ساتھی کو فیصلہ کرنے دیں تا کہ وہ اس سلسلے میں عملی طور پر کوئی قدم اٹھا سکے، بجائے اس کے کہ آپ اس مسئلہ کی ذمہ داری لے لیں اور یہ فیصلہ کر لیں کہ آپ خود سینئر سے بات کریں گے۔ یقیناً آپ اس صورت حال سے لاتعلق نہیں رہ سکتے تاہم یہ سمجھنا ضروری ہے کہ یہ مسئلہ آپ کے ساتھی کا ہے۔ اور اس کو حل کرنے کی ذمہ داری بھی آپ کے ساتھی پر ہے ہاں آپ اس سلسلے میں اپنے ساتھی کو مشورہ دے سکتے/سکتی ہیں لیکن عملی قدم آپ کے ساتھی نے اٹھانا ہے۔ بعض اوقات مسئلہ ہمارا ہوتا ہے اور ہم اپنے آپ کو اس کی ذمہ داری سے بری الذمہ قرار دے دیتے ہیں اور دوسرے سے توقع رکھتے ہیں کہ وہ اس مسئلے کو حل کرے۔ جب مسئلہ ہمارا ہو تو ہمیں خود اس کی ذمہ داری لینی چاہیے۔

مثال

آپ کام کر رہے ہیں اور آپ کا ساتھی بلند آواز سے بول رہا ہے جس سے آپ کو پریشانی ہوتی ہے اور آپ کے کام کا حرج ہوتا ہے۔ سب سے پہلے آپ اس بات کا یقین کر لیں کہ مسئلہ آپ کا ہے اور پریشانی آپ کو ہو رہی ہے اور کام بھی آپ کا متاثر ہو رہا ہے۔ لہذا دوسرے شخص کو الزام دینے کی بجائے اس مسئلے کے حل کے لئے عملی قدم آپ نے خود ہی اٹھانا ہے۔

۲۔ 'میں' یا 'مجھ' سے شروع ہونے والے جملوں کا استعمال

جب مسئلہ ہمارا اپنا ہو تو 'میں' یا 'مجھ' سے شروع ہونے والے جملوں کا استعمال کر کے ہم مطلوبہ شخص کی توجہ خود پر مرکوز کر دیتے ہیں اور وہ ہماری ضرورت اور احساس سے آگاہ ہو جاتا ہے مثلاً 'مجھے افسوس ہوتا ہے یا مجھے پریشانی ہوتی ہے جب۔۔۔' اس طرح کے جملوں کا استعمال کر کے ہم اس شخص کے رویے میں تبدیلی لاسکتے ہیں جو ہمارے لئے مسئلہ پیدا کر رہا ہو، کیونکہ ہم کسی کو الزام نہیں دے رہے بلکہ اپنا مسئلہ بیان کر رہے ہیں۔ اس کے بجائے اگر آپ یا تم کا استعمال کیا جائے تو دوسرے شخص کی توجہ اپنی ہی طرف لگی رہتی ہے اور وہ اپنے بچاؤ کے طریقوں پر غور کرتا رہتا ہے مثلاً 'تم ہر وقت غصے میں رہتے ہو اسکی بجائے اگر یہ کہا جائے کہ 'میں اس وقت پریشان ہو جاتا/ جاتی ہوں جب آپ مجھ سے اس طرح غصیلے لہجے میں گفتگو کرتے ہیں۔' 'میں' یا 'مجھ' سے شروع ہونے والے جملوں کا استعمال کرنے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ ہم عمومی بات کرنے یا دوسروں کو الزام دینے کے بجائے اپنے متعلق گفتگو کرتے ہیں۔ مسئلہ پیدا کرنے والے شخص تک درج ذیل باتیں آپ کے جملے کے ذریعے پہنچانا نہیں۔

☆ آپ کیسا محسوس کر رہے/ رہی ہیں۔

☆ الزام دیئے بغیر دوسرے شخص کو یہ پتہ چل جائے کہ اس کی کون سی بات کس طرح سے آپ کے لئے تکلیف کا باعث بن رہی ہے

☆ اس شخص کے رویے سے آپ کو کیا تکلیف پہنچ رہی ہے



۳۔ الفاظ اور احساسات کی عکاسی

اکثر اوقات جب لوگ اپنی زندگی کے واقعات خصوصاً مسائل کے بارے میں آپ سے بات کرتے ہیں تو وہ اپنے احساسات کا اظہار بالواسطہ کرتے ہیں۔ ہم ان کا خیال کرتے ہوئے ان کی بات غور سے سنتے ہیں مگر اکثر ہم اس سے آگے بڑھ کر فوری طور پر ان کے مسائل کا حل پیش کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ بعض اوقات بات کرنے والا شخص بھی یہی چاہ رہا ہوتا ہے لیکن اکثر اوقات لوگ ہم سے اس لئے بات کرتے ہیں کہ وہ چاہتے ہیں کہ پہلے ہم ان کی بات سنیں اور سمجھیں۔ ہم یہ ظاہر کریں کہ ہم ان کی بات سن رہے ہیں اور اس کے پیچھے چھپے احساسات کو بھی سمجھ رہے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کسی کی مدد نہ کریں یا اسے معلومات ہی فراہم نہ کریں لیکن سب سے پہلے آپ اس کی بات دھیان سے سنیں اور اسے یقین دلائیں کہ آپ کے نزدیک اس کی بات اہمیت رکھتی ہے اور پھر دوسرے مرحلے میں آپ اس کی معاونت کی پیش کش بھی کر سکتے ہیں یا مشورہ دے سکتے ہیں۔ الفاظ اور احساسات کی عکاسی کے تین اہم حصے ہیں۔

☆ پورا پیغام سمجھنا، پیغام دینے والے کے اہم الفاظ کیا ہیں؟

☆ پیغام کے پیچھے چھپا اہم احساس کو سمجھنا

☆ ان دونوں کو ملا کر بات کرنے والے شخص تک اس کے پیغام کے اہم احساسات اور الفاظ واپس لوٹانا

مثال

آپ کا ایک ساتھی آپ سے کہتا ہے کہ اس سال پھر میری ترقی نہیں ہوئی، مجھے نہیں لگتا کہ میں زندگی میں کوئی اہم کامیابی حاصل کر سکوں گا۔

احساس

ناامیدی، پریشانی، مایوسی

پیغام

اس سال پھر ترقی نہ ملنا

آپ کا ممکنہ جواب

’آپ مجھے کچھ مایوس دکھائی دے رہے ارہی ہیں کیونکہ اس سال پھر آپ کی ترقی نہیں ہوئی۔‘

بعض اوقات جب احساسات واضح نہ ہوں یعنی یہ الفاظ کے پیچھے چھپے ہوئے ہوں تو آپ کا جملہ سوالیہ انداز کا ہوگا یا یہ ظاہر کرے گا کہ یہ شخص آپ کا اندازہ ہے مثلاً ’جو کچھ آپ کہہ رہے ہیں اس سے مجھے اندازہ ہو رہا ہے کہ آپ کچھ پریشان ہیں‘ کیونکہ اس سے بات کرنے والے شخص کو اندازہ ہوگا کہ آپ یہ سمجھنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ وہ کیا کہنا چاہ رہا/ رہی ہے۔ اور اسے اس بات کا اختیار بھی ہے کہ وہ واضح کرے کہ آپ نے اس کے احساسات کا صحیح اندازہ لگایا نہیں۔

نوٹ: جب مسئلہ کسی دوسرے شخص کا ہو تو الفاظ اور احساسات کی عکاسی والا اوزار استعمال ہوگا۔



۴۔ شاباش دینا

اس سے مراد کوئی بھی ایسا فعل ہے جس سے دوسرے شخص کے کسی اچھے کام کی تعریف کی جائے یہ الفاظ کے ذریعے بھی ہو سکتی ہے اور جسمانی حرکات سے بھی۔ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ لوگ مثبت فیڈ بیک سے زیادہ منفی تنقید کرتے ہیں جبکہ مثبت فیڈ بیک سے تعلقات کو بہتر بنایا جاسکتا ہے جو خوشامد سے مختلف ہوتی ہے کیونکہ یہ حقیقت پر مبنی ہوتی ہے اور اس کا مقصد دوسرے شخص سے کوئی فائدہ حاصل کرنا نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ ابتدا میں آپ کو رابطہ کے ان اوزاروں کا استعمال مشکل اور مصنوعی محسوس ہوتا ہے، تاہم جب آپ ان اوزاروں کی مشق باقاعدگی سے کریں گے تو اپنی روزمرہ زندگی میں ان اوزاروں کا استعمال آسان اور قدرتی محسوس ہوگا۔

ذاتی تجزیہ

نیچے دی گئی صورتوں میں رابطہ کے کون سے اوزار کا استعمال مفید ہوگا اور آپ اس اوزار کو کیسے استعمال کریں گے؟
(مسئلے کی ذمہ داری کا تعین، میں یا مجھ سے شروع ہونے والے جملوں کا استعمال، الفاظ اور احساسات کی عکاسی، شاباش دینا)
۱۔ آپ کا ساتھی پولیس آفیسر ہمیشہ بہانا بنا کر اپنا کام آپ کے حوالے کر دیتا دیتی ہے جس سے آپ کے کام کا حرج ہوتا ہے

۲۔ آپ کا ساتھی آپ سے کہتا ہے کہ ایسی ملازمت کا کیا فائدہ جس میں ہر وقت آپ کو برا بھلا کہا جائے



روئے

خود آگاہی کے سفر میں رابطے کے ساتھ ساتھ ایک اور پہلو اپنے رویوں کو سمجھنا ہے۔ ہمارا رویہ دوسروں کے ساتھ کیسا ہوتا ہے۔ اس کا دوسروں پر اور ہماری ذات پر کیا اثر ہوتا ہے۔ اس سے کس کو فائدہ ہے اور کس کو نقصان، یہ سب سمجھ کر ہی ہم اپنے رویوں میں مثبت تبدیلی لاسکتے ہیں۔ اس باب میں ہم تین قسم کے رویوں کے متعلق تفصیل سے بات کریں گے۔

☆ جارحانہ رویہ

☆ دباہوار رویہ

☆ متوازن رویہ

جارحانہ رویہ

جارحانہ رویے کو پہچاننا سب سے آسان ہے کیونکہ ان میں دھمکیوں کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ اگر جارحانہ رویہ اپنانے والا شخص زور سے نہ بھی چیخے تو بھی اس کے ٹکمر، دھمکی آمیز لہجے اور طہرکی وجہ سے پتہ چل جاتا ہے کہ وہ جارحانہ رویہ اپنا رہا ہے۔

جارحانہ رویہ کی مثالیں

☆ چیخنا ☆ زور سے قہقہے لگانا ☆ حملہ آور ہونا ☆ غصے میں آ جانا ☆ نیچا دکھانا ☆ تذلیل کرنا ☆ تمسخر اڑانا ☆ تشدد کرنا ☆ دھمکیاں دینا ☆ خوف زدہ کرنا ☆ چیزیں ادھر ادھر پھینکنا ☆ اپنی طاقت کا مظاہرہ کرنا ☆ فوراً طیش میں آ جانا ☆ ہر وقت اپنی بات منوانا ☆ صرف اپنی ضرورت کا خیال رکھنا ☆ کسی کو مجبور کرنا ☆ دوسروں کی بات نہ سننا ☆ دوسروں کی بات کاٹنا ☆ دوسروں کو فیڈ بیک دینا لیکن خود اس سے کترانا اور طنز جیسے عوامل جارحانہ رویے کی نشاندہی کرتے ہیں۔

جارحانہ رویہ اپنانے والے شخص کی جسمانی حرکات

☆ جسم تڑپنا ☆ کھچاؤ ☆ دھمکی آمیز نظریں اور اشارے ☆ ہونٹ بھینچنے ہوئے ☆ کسی چیز میں دلچسپی نہ لینا ☆ مذاق اڑانے والے تاثرات کا اظہار وغیرہ۔

جارحانہ رویہ اپنانے والے شخص کے اپنے بارے میں خیالات اور احساسات

☆ صرف میری ضروریات ہی اہم ہیں ☆ مجھے دوسرے شخص کو تنگ کرنا چاہیے ☆ میں یہاں سب سے اہم شخصیت ہوں ☆ کسی دوسرے کو میری کمزوری کا پتہ نہیں چلانا چاہیے ☆ مجھے ہر کام میں بہتر نظر آنا چاہیے ☆ مجھے ہر قیمت پر جیتنا چاہیے ☆ مجھے دوسرے شخص کو ڈرا کر رکھنا چاہیے ☆ مجھے ہر وقت مضبوط نظر آنا چاہیے ☆ اس سے پہلے کہ دوسرا شخص مجھ پر حملہ کرے مجھے اس پر حملہ کر دینا چاہیے۔



جارحانہ رویہ اپنانے والے شخص کے بارے میں دوسرے لوگوں کے خیالات اور احساسات

☆ جارحانہ رویہ رکھنے والے شخص کے مقابل دوسرے لوگ خوف زدہ ہو کر دب جاتے ہیں یا دوسرے لوگ بھی جارحانہ رویہ اپنالیتے ہیں۔

☆ ایسے شخص سے نظریں چراتے ہیں۔

☆ اس شخص سے دور رہنا چاہتے ہیں اور دل سے اس شخص کی عزت نہیں کرتے لیکن پریشانی سے بچنے کے لئے یہ ظاہر کرتے ہیں کہ وہ اس شخص کی عزت کر رہے ہیں۔

دبا ہوا رویہ

دبا ہوا رویہ زیادہ پیچیدہ ہے اور اس کی وضاحت کی ضرورت زیادہ ہے۔ کیونکہ صرف خاموش یا خوف زدہ ہو جانے کا مطلب ہی دبا ہوا رویہ نہیں بلکہ ضرورت سے زیادہ اچھا اور نرم ہونا بھی دے ہوئے رویے کی عکاسی کرتا ہے۔ بہت زیادہ وضاحتیں پیش کرنا، جموٹے بھانے بنانا یا معذرت خواہانہ انداز اپنانا بھی دے ہوئے رویے کی مختلف شکلیں ہیں۔ یہ واضح کرنا بہت ضروری ہے کہ ہر وہ رویہ جس میں کوئی انسان اپنی ضروریات یا نکتہ نظر ایمان داری سے واضح نہ کر سکے، دے ہوئے رویے کی نشاندہی کرتا ہے۔

دے ہوئے رویے کی مثالیں

دوسروں سے ملنے سے کترانا ☆ خوف زدہ اور پریشان رہنا ☆ وہ باتیں سامنے نہ لانا جو اس کے لئے پریشانی کا باعث بن رہی ہیں ☆ ہمیشہ دوسروں کو خوش رکھنے کی کوشش کرنا ☆ ہمیشہ دوسروں سے اتفاق کرنا ☆ اپنی دلیل پر اسرار نہ کرنا ☆ تکلیف/پریشانی کے باوجود کسی کام سے انکار نہ کر سکتا ☆ اپنی ضرورت اور رائے کا اظہار نہ کرنا ☆ ہر وقت اس فکر میں رہنا کہ دوسرے پریشان نہ ہو جائیں اور اس طرح ہمیشہ اچھا بننے کی کوشش کرنا ☆ فیڈ بیک نہ دے سکتا ☆ سامنا کرنے/اڈٹ جانے سے کترانا ☆ اسے جو بھی فیڈ بیک ملے اس پر اتفاق کر لینا ☆ اصل وجہ بتانے کے بجائے معذرت کر لینا ☆ اپنی ضرورت کے لئے بھی التجائیہ انداز اپنانا وغیرہ۔

دبا ہوا رویہ اپنانے والے شخص کے اپنے بارے میں خیالات اور احساسات

یہ سوچتے رہنا کہ دوسرا شخص مجھ سے زیادہ اہم ہے ☆ مجھے دوسروں کو پریشان نہیں کرنا چاہیے ☆ اگر میری ضرورت پوری نہ بھی ہوئی تو خیر ہے ☆ مجھے غصے کا یا نا پسندیدگی کا اظہار نہیں کرنا چاہیے ☆ میں دوسرے لوگوں کی طرح مضبوط نہیں ہوں ☆ اگر میں ہار بھی جاؤں یا میرا نقصان بھی ہو جائے تو کوئی بات نہیں ☆ اگر دوسرے کی بات سے مجھ کو تکلیف بھی پہنچے تو میں اس کو کچھ نہیں کہہ سکتا ہی مجھے کچھ کہنا چاہیے ☆ مجھے کوشش کرنی چاہیے کہ لڑائی نہ ہو ☆ میں قابل احترام نہیں ہوں ☆ اپنے حقوق حاصل کرنے کی کوشش نہ کرنا وغیرہ۔



دبا ہوا رویہ اپنانے والے شخص کے بارے میں دوسرے لوگوں کے خیالات اور احساسات دوسرے لوگ ایسے شخص کی بات کو سنجیدگی سے نہیں لیتے ☆ وہ یہ سوچتے ہیں کہ اس شخص کو دبا یا جاسکتا ہے ☆ اسکو اپنے مقاصد کے حصول کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے ☆ لوگ ایسے شخص پر ترس کھاتے ہیں ☆ دل سے اس کی عزت نہیں کرتے ☆ اسکے سامنے اور غیر موجودگی میں اسکا مذاق اڑاتے نہیں۔

متوازن رویہ

متوازن رویہ کا مطلب یہ ہے کہ ہم موثر، بااعتماد اور باعزت طریقے سے اپنی ترجیحات، ضروریات، رائے اور احساسات کا اظہار کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہم دوسروں کے حقوق غضب کے بغیر اپنے حقوق حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

اس سے یہ بھی مراد لیا جاسکتا ہے کہ نہ تو دوسرے لوگوں سے تمام اختیارات اور کنٹرول اپنے ہاتھ میں لے لئے جائیں اور نہ ہی اپنے تمام اختیارات اور کنٹرول دوسروں کے ہاتھ میں دے دیے جائیں۔

متوازن رویہ کی چند مثالیں

متوازن رویہ اپنانے والا شخص اس بات کی خواہش اور مطالبہ کرتا ہے کہ اُس کے حقوق کا احترام کیا جائے ☆ وہ ان معاملات کو ضرور سامنے لاتا ہے جو اس کے لئے اہم ہوتے ہیں ☆ اپنے مسئلے کو واضح طور پر بیان کرتا ہے ☆ اپنے احساسات کا پرسکون اور بااعتماد طریقے سے اظہار کرتا ہے ☆ دوسرے شخص کی بات غور سے سنتا ہے ☆ دوسرے شخص کا نکتہ نظر سمجھنے کی کوشش کرتا ہے اور بوقت ضرورت انکار بھی کرتا ہے ☆ یہ دعویٰ نہیں کرتا کہ وہ ہر کام میں ماہر ہے ☆ اگر اسے کوئی کام کرنے کو وقت درکار ہے تو وہ وقت مانگ لیتا ہے ☆ تعمیری طریقے سے فیڈ بیک دیتا بھی ہے اور خندہ پیشانی سے لیتا بھی ہے ☆ وہ یہ بھی فیصلہ کر سکتا ہے کہ کب اس کو جارحانہ، دبا ہوا یا پھر متوازن رویہ اپنانا ہے ☆ اپنے فیصلوں اور کاموں کی ذمہ داری قبول کرتا ہے ☆ 'میں' یا 'مجھ' سے شروع ہونے والے جملوں کا استعمال کرتا ہے۔

جسمانی حرکات و سکنات

- ☆ متوازن رویہ اپنانے والے شخص کا جسم اور چہرہ پرسکون رہتا ہے
- ☆ وہ بات کرنے والے سے نظریں ملاتا ہے
- ☆ یہ ظاہر کرتا ہے کہ دوسرے شخص کی بات سنی جا رہی ہے (سر ہلکا کر یا چہرے کے تاثرات کے ذریعے)۔

متوازن رویہ اپنانے والے شخص کے اپنے بارے میں خیالات اور احساسات

☆ میری ضرورت، رائے اور خواہشات اہم ہیں ☆ دوسرے شخص کی ضروریات، رائے اور خواہشات بھی اہم ہیں



☆ اگر کوئی بات مجھے پریشان کر رہی ہے تو مجھے اس کا اظہار کرنا چاہیے ☆ ہمیں معاملات کو زیر بحث لا کر حل تلاش کرنا چاہیے ☆ اگر کوئی ایسا کام ہے جو کہ میں نہیں کر سکتا یا کرنا نہیں چاہتا تو مجھے دوسرے شخص کو ایمانداری سے بتادینا چاہیے ☆ مجھے لوگوں کو خوش کرنے کے لئے اپنی استطاعت سے زیادہ کام اپنے ذمہ نہیں لینا چاہیے ☆ مجھے 'نار نہیں' کہنے اور اختلاف کرنے کا حق حاصل ہے

متوازن رویے کے دوسرے لوگوں سے تعلقات پر اثرات

☆ دوسرے لوگ ایسے شخص سے نہ تو اپنی تمام باتیں منوا سکتے ہیں اور نہ ہی اس سے خوف زدہ ہوتے ہیں ☆ ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ متوازن رویہ اپنانے والے شخص کو پسند نہ کریں اور اس کے ساتھ جارحانہ رویہ اپنائیں لیکن اختلاف کے باوجود بھی متوازن رویہ اپنانے والا شخص دوسروں کا احترام کرتا ہے ☆ دوسرے لوگ بھی ایسے شخص کی دل سے عزت کرتے ہیں۔

سمجھنے کے عمل کو آسان بنانے کے لیے کچھ مثالیں دی جا رہی ہیں اور اس صورتحال سے متعلق مختلف رویے رکھنے والے لوگوں کا ممکنہ رد عمل کا جائزہ بھی دیا جا رہا ہے۔

صورتحال نمبر 1

آپ کا دوست آپ سے کتابیں پڑھنے کے لئے مانگتا ہے اور خراب کر کے واپس کر دیتا ہے آپ اس صورتحال سے پریشان ہیں کیونکہ آپ کو اپنی کتابوں سے پیار ہے اور آپ ان کو محفوظ رکھنا چاہتے ہیں۔

مکمل متوازن رد عمل

☆ مسئلے پر بات کریں (مثلاً آپ اپنے دوست سے کہیں کہ آپ اس سے بات کرنا چاہتے ہیں اسے بتائیں کہ اس نے آپ کی جو کتابیں پڑھنے کیلئے لی تھیں وہ خراب کر دی ہیں، جس سے آپ کو تکلیف پہنچی ہے) ☆ 'میں' یا 'مجھ' سے شروع ہونے والے جملوں کا استعمال کر کے دوسرے شخص تک اپنے احساسات پہنچائیں اور ان کو بتائیں کہ آپ کو کیسا محسوس ہوا اور اس واقعے کا آپ پر کیا اثر ہوا، آپ یہ کہہ سکتے ہیں چونکہ آپ اپنی کتابوں کا بہت خیال رکھتے ہیں اور اب آپ کو پریشانی ہے کہ اگر اسے آپ کتاب پڑھنے کیلئے دیں گے تو وہ پھر خراب کر دے گا۔ ☆ مستقبل کیلئے اپنی تجویز پر بات کریں۔ ایک حل یہ ہو سکتا ہے کہ آپ اس کو آئندہ کتاب نہ دیں یا وہ یہ یقین دہانی کرائے کہ وہ آئندہ کتاب خراب نہیں کرے گا۔ اور اس سارے عمل کے دوران اپنے دوست کی بات سننا نہ بھولنے۔

صورتحال نمبر 2

آپ کا کولیگ اکثر آپ کا مذاق اڑاتا ہے اور سینئرز کے سامنے آپ کو نیچا دکھانے کی کوشش کرتا ہے۔



مکنہ جارحانہ رد عمل

”تم ایک بدتمیز اور خود غرض انسان ہو۔ آئندہ مجھ سے دور رہنا۔ میں تمہاری شکل بھی دیکھنا نہیں چاہتا۔ اگر دوبارہ ایسی حرکت کی تو دیکھنا میں تمہارا کیا حشر کروں گا“

مکنہ دہہ ہوا رد عمل

کسی اور کی موجودگی میں اس سے ملنے سے کترانا یا اسی طرح چلنے دینا کیونکہ آپ کو یہ خوف ہے کہ آپ نے اپنے دوست کو روکا تو وہ برہم ہو جائے گا اور آپ کے تعلقات خراب ہو جائیں گے۔

مکنہ متوازن رد عمل

”مجھے اس وقت بہت پریشانی ہوتی ہے کہ جب آپ سینئرز کے سامنے میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ میری خواہش ہے کہ اگر آپ میرے بارے میں مجھے کوئی تمیری فیڈ بیک دینا چاہتے ہیں تو آپ مجھ سے علیحدگی میں بات کریں“

روٹیوں سے متعلق یہ امر غور طلب ہے کہ ہمارے روئیے افراد، تعلقات اور حالات کے مطابق تبدیل ہوتے رہتے ہیں اور طاقت کا ہونا یا نہ ہونا بھی روٹیوں کو متعین کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہاں یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ ہر صورت حال میں متوازن روئیے اختیار کرنا ممکن نہیں ہوتا بلکہ ہمیں بعض اوقات وبا ہوا یا جارحانہ روئیے بھی اپنانا پڑتا ہے اس طرح ہمیں یہ حق حاصل ہے کہ ہم خود اپنے روئیے کا انتخاب کریں۔ یہ بات بھی قابل غور ہے کہ ہمارا اختیار ہمارے روٹیوں پر ہونا چاہیے نہ کہ حالات یا افراد ہمارے روٹیوں کو کنٹرول کریں۔ اسی طرح ہم جو بھی روئیے اختیار کریں وہ ہمارا شعوری فیصلہ ہونا چاہیے اور ہمیں اس روئیے کے فوائد و نقصانات کے بارے میں آگاہی ہو۔

ذاتی تجزیہ

۱۔ اپنی زندگی میں ایک ایسی صورتحال کے بارے میں سوچیے جہاں آپ متوازن روئیے اختیار کرنا چاہتے ہوں۔

۲۔ آپ کس طرح اپنے روئیے کو متوازن بنا سکیں گے؟ (الفاظ، لب و لہجہ، جسم اور چہرے کے تاثرات)



فیڈ بیک

فیڈ بیک سے مراد کسی دوسرے شخص کے رویے، عمل، خیال اور گفتگو وغیرہ کے بارے میں اپنی ذاتی رائے یا خیال ظاہر کرنا ہے۔ یہ رائے مثبت بھی ہو سکتی ہے اور منفی بھی مگر اس کا واحد مقصد متعلقہ شخص میں مثبت تبدیلی لانا ہے۔

فیڈ بیک اور تنقید میں بھی یہی فرق ہے کہ فیڈ بیک صریحاً اصلاح کی نیت سے دی جاتی ہے جبکہ تنقید کسی بھی مقصد کے تحت کی جا سکتی ہے۔ ہماری روزمرہ کی زندگی میں فیڈ بیک لینا اور دینا انتہائی ضروری ہے کیونکہ فیڈ بیک کے بغیر نہ تو غلطی کی نشاندہی ہوتی ہے اور نہ ہی اس میں بہتری لائی جا سکتی ہے۔

بعض لوگوں کا یہ خیال ہوتا ہے کہ فیڈ بیک سے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں اس لئے وہ تعلقات خراب کرنے کا خطرہ مول نہیں لے سکتے۔ اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ فیڈ بیک سے تعلقات مزید مضبوط ہو سکتے ہیں کیونکہ آپ صرف ان لوگوں کو یا چیزوں کے بارے میں فیڈ بیک دیتے ہیں جن کا آپ کو خیال ہوتا ہے۔ عام طور پر پولیس افسران اپنی پیشہ ورانہ زندگی کے حوالے سے فیڈ بیک کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے کیونکہ وہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ اپنے سینئرز کے سامنے بے بس ہیں اور وہ انھیں صحیح فیڈ بیک کبھی نہیں دے سکیں گے۔ فیڈ بیک کا مقصد لوگوں کو تنقید کا نشانہ بنانا نہیں ہے بلکہ اس کا مقصد صرف کسی کے رویے یا عمل پر رائے دینا ہے۔ اگرچہ پیشہ ورانہ تعلقات میں فیڈ بیک دینا مشکل ہے لیکن یہ ناممکن نہیں اور یہ اس بات پر منحصر ہے کہ یہ (فیڈ بیک) کس طرح دیا جا رہا ہے۔

فیڈ بیک دینے اور لینے میں درپیش مشکلات

فیڈ بیک دینا کیوں مشکل ہے؟

بعض لوگوں کو اپنے اوپر اعتماد نہیں ہوتا کہ وہ تنقیدی فیڈ بیک دے سکیں کیونکہ وہ تنقیدی فیڈ بیک کے نتیجے میں دوسرے شخص کے ردعمل سے خوف زدہ ہوتے ہیں۔ انھیں اس بات کا ڈر ہوتا ہے کہ ان کے تعلقات دوسرے شخص کے ساتھ خراب ہو جائیں گے۔ کچھ لوگوں کے درپروہ مقاصد بھی ہو سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ وہ فیڈ بیک اس لئے نہ دیں تاکہ دوسروں کے کام میں کوئی بہتری نہ آئے یا انہیں اس شخص یا صورت حال کی زیادہ پروا نہیں ہوتی اس لئے وہ فیڈ بیک نہیں دیتے۔ جبکہ بعض لوگوں کے لئے مثبت فیڈ بیک کے بجائے تنقید کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔

فیڈ بیک لینا کیوں مشکل ہے؟

بعض لوگ اس لیے فیڈ بیک نہیں لینا چاہتے کیونکہ اگر ان کے کسی کام کی تعریف کی جائے تو وہ شرمندہ ہو جاتے ہیں یا بعض اوقات وہ ان چیزوں کا سامنا نہیں کرنا چاہتے جن میں تبدیلی لانے کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ وہ کسی چیز کو تبدیل یا بہتر کرنے کی کوشش ہی نہ کرنا چاہتے ہوں۔ کچھ لوگوں کو یہ خوف ہوتا ہے کہ کہیں ان کو ایسا فیڈ بیک نہ مل جائے جس سے انہیں مدافعتانہ رویہ اپنانا پڑ جائے یا وہ اپنے بارے میں اچھا محسوس نہ کریں۔ بعض لوگوں کو دوسرے لوگوں پر اعتماد نہیں ہوتا اس لئے وہ یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں جو فیڈ بیک ملے گا وہ صحیح بھی ہوگا کہ نہیں۔



فیڈ بیک دینے کے اصول

فیڈ بیک دیتے وقت اگر درج ذیل اصولوں کو مد نظر رکھا جائے تو فیڈ بیک دینے کے عمل کو مزید موثر بنایا جاسکتا ہے۔

فعل کی وضاحت نہ کہ شخصیت پر الزام

فیڈ بیک میں فعل کی وضاحت ہونی چاہیے نہ کہ شخصیت پر الزام مثلاً 'جب آپ جوتوں سمیت کمرے میں داخل ہوتے ہو تو اس سے قالین گندا ہو جاتا ہے' بجائے اس کے کہ 'آپ ایک مہذب شخص نہیں ہیں'۔

خصوصی نہ کہ عمومی

عمومی بات کرنے کے بجائے کسی روئے پر مخصوص بات کرنا زیادہ بہتر ہے مثلاً 'آپ شکایت گزاروں کی بات بڑے دھیان سے سنتے ہیں اور تفتیش کے تمام پہلوؤں کو مد نظر رکھ کر فوری عمل درآمد کرتے ہیں جو کہ قابل تحسین ہے' بجائے اس کے کہ 'آپ کی کارکردگی متاثر کن ہے'۔

بامقصد

رائے صرف ان چیزوں کے بارے میں دی جائے جن کی تبدیلی ممکن ہے۔ مثلاً اگر آپ کسی کو یہ فیڈ بیک دیں کہ 'مجھے تمہاری ناک کی بناوٹ پسند نہیں' تو اس میں تبدیلی لانا فیڈ بیک لینے والے کے لئے ممکن نہیں۔

رائے جب مانگی جائے

جب کسی شخص کے مانگنے پر اسے فیڈ بیک دیا جائے تو وہ زیادہ دلچسپی سے سنتا ہے۔ اگر اس نے رائے طلب نہیں کی تو رائے کے اظہار کے لئے اس سے پوچھا بھی جاسکتا ہے۔ فیڈ بیک کا مقصد سننے والے کی مدد کرنا ہے لیکن سننے والے کے لئے اس کا قبول کرنا یا اس کے مطابق خود کو بدلانا لازمی نہیں۔ وہ اسے اپنی مرضی سے قبول یا مسترد کر سکتا ہے۔

بروقت

اگر فیڈ بیک کسی عمل یا رویے کے بارے میں بروقت دیا جائے تو وہ زیادہ موثر ہوتا ہے۔ وقت گزر جانے کے بعد ہم اس قابل نہیں ہوتے کہ ہونے والے نقصان سے بچ سکیں یا فوائد میں اضافہ کر سکیں مثلاً کسی شخص کا کسی کام کی وجہ سے نقصان ہو رہا ہے تو نقصان ہو جانے کے بعد رائے دینا اس قدر سود مند ثابت نہیں ہوتا۔ کسی اچھے کام کی تعریف یا مثبت فیڈ بیک بھی بروقت ہی سود مند ثابت ہوتا ہے۔

موقع اور ماحول کی مناسبت سے

بہتر ہے کہ رائے ایسے وقت دی جائے جب رائے دینے اور لینے والے دونوں کے پاس وقت ہو۔ فیڈ بیک ایسے ماحول میں دی جائے جہاں فیڈ بیک دینے اور لینے والا دونوں بغیر کسی دخل اندازی کے سکون سے بات کر سکیں۔



ثبث شمول تحدی

اگر فیڈ بیک ثبث اور منفی دونوں پہلوؤں پر مشتمل ہو تو بہتر ہے کہ پہلے ثبث فیڈ بیک دی جائے اور اس کے بعد منفی مگر تعمیری انداز میں۔

رائے لینے کے چند اصول

مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کر کے ہم رائے لینے کے عمل کو مؤثر بنا سکتے ہیں۔

﴿ فیڈ بیک دینے والے کی بات کو غور سے سنا جائے اور جو کچھ کہا جائے اس سے اتفاق یا اختلاف کیا جائے مثلاً 'اگرچہ میں آپ کے

نکتہ نظر کا احترام کرتا ہوں لیکن میں اس سے اتفاق نہیں کرتا'

﴿ سنیں اور سننے کے بعد اپنے احساسات بیان کریں مثلاً 'میں پریشان ہو گیا ہوں، میں آپ کو نظر انداز نہیں کرنا چاہتا تھا'

﴿ سنیں اور اگر سننے کے بعد فیڈ بیک دینے والے کی بات سمجھ میں نہ آئے تو اس کو وضاحت کرنے کے لئے کہیں یا کسی اور وقت پر

بات کرنے کی مہلت مانگیں۔

﴿ سنیں اور فیڈ بیک دینے والے کی بات کو غور سے سننے کے بعد اس کا شکریہ ادا کریں۔

نوٹ: ان تمام اصولوں میں ایک چیز جو مشترک ہے وہ یہ کہ دوسرے کی بات کو سنیں۔

ذاتی تجزیہ

۱۔ ایک ایسے شخص کے بارے میں سوچیے جس کو آپ فیڈ بیک دینا چاہتے ہیں نیز یہ بھی کہ اسے کس چیز پر فیڈ بیک دینا چاہتے ہیں۔

۲۔ کوئی سی دور کا دنوں کی نشاندہی کریں جو آپ کو فیڈ بیک دینے سے روکتی ہوں۔

۳۔ اپنے لئے کوئی سی دور کا دنوں کی نشاندہی کریں جو آپ کو فیڈ بیک لینے سے روکتی ہوں۔



غصہ

غصہ ایک قدرتی اور نارمل احساس ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے خوشی، غم، افسوس یا حیرت۔ عام طور پر لوگ مذہبی اور معاشرتی دلائل کے ذریعے غصہ نہ کرنے کے فوائد پر بات کرتے ہیں۔ جو لوگ غصے کو دبا لیتے ہیں انہیں پسند کیا جاتا ہے۔ اس طرح اگر غصہ کیا جائے تو اس کے ساتھ شرمندگی اور ندامت کے احساسات کو جوڑا جاتا ہے۔

یہاں یہ سمجھنا ضروری ہے کہ غصہ آنا ایک فطری عمل ہے۔ یہ ہمیں معاشرے میں ہونیوالی نا انصافیوں کے خلاف آواز بلند کرنے کی قوت دیتا ہے۔ تاریخ انسانی گواہ ہے کہ دنیا میں آنے والے بہت سے انقلابات اور تحریکیں دراصل ان انسانوں کا اپنے اوپر ہونے والی زیادتیوں اور نا انصافیوں کے خلاف اٹھ کھڑے ہونے کا اظہار تھا۔

جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا ہے کہ غصہ ایک فطری احساس ہے۔ یہ بذات خود اچھا یا برا نہیں ہوتا بلکہ ہم جس طریقے سے اس کا اظہار کرتے ہیں وہ اسے منفی یا مثبت بنا دیتا ہے۔

ہمارے معاشرے میں مردوں اور عورتوں کے لیے غصے کے اظہار کا دو ہر ا معیار پایا جاتا ہے۔ مرد سے توقع کی جاتی ہے کہ اگر اس کو غصہ آئے تو وہ اس کا برملا اظہار کرے مثلاً وہ غصے میں چیخ اور چلا سکتا ہے۔ لیکن عورت کے لیے غصے کے برملا اظہار کو قبول نہیں کیا جاتا۔ عورتوں سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ اپنے غصے کو دبائیں۔ اس لیے اکثر اوقات عورتیں اپنے غصے کا اظہار رو کر کرتی ہیں۔

مندرجہ ذیل چند نکات ہمیں اپنے غصے کو سمجھنے اور اس کا بہتر طریقے سے اظہار کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

یہ احساس کہ ہمیں غصہ آ رہا ہے

کبھی کبھار ہم اپنے احساسات سے اتنے بیگانے ہوتے ہیں کہ ہم اس بات کو شعوری طور پر جان ہی نہیں پاتے کہ ہم غصہ محسوس کر رہے ہیں۔ اس کا نقصان یہ ہو سکتا ہے کہ ہم نہ چاہتے ہوئے بھی غصے کا اظہار غیر مناسب انداز میں کر جائیں۔ اس چیز کی نشاندہی کرنا کہ مجھے غصہ آ رہا ہے، اپنے غصے کو سمجھنے میں مدد کر سکتا ہے۔

اپنے احساسات کا تجزیہ کرنا

کیا ہم جو محسوس کر رہے ہیں وہ واقعی غصہ ہے؟ یہ عجیب سی بات ہے لیکن کبھی کبھی ہمیں دکھ، ندامت یا ڈر کا احساس ہوتا ہے لیکن ہم ان کا اظہار غصے کی صورت میں کرتے ہیں۔ اس سے ہو سکتا ہے کہ ہمارا دوسروں کے ساتھ رابطہ اتنا موثر نہ ہو اور نہ ہی ہم اپنے آپ کو یہ موقع دیں کہ ہم اپنے حقیقی احساسات سے نمٹ سکیں۔

اپنے غصے کی شدت کا تعین کریں

اگر ہم اپنے غصے کو ایک سے لیکر دس تک درجوں پر کوشش کریں کہ غصے کا اظہار کرنے سے پہلے ہم یہ دیکھ لیں کہ ہمارا غصہ کس درجے پر ہے۔

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

معمولی جھنجھلاہٹ

غصہ جس پر آپ کو قابو ہے

بے قابو غصہ



- ☆ (1-3) معمولی جھنجھلاہٹیں اکثر اس قابل نہیں ہوتیں کہ ہم اس پر اپنا وقت ضائع کریں۔
- ☆ (4-7) غصہ کی شدت معمولی جھنجھلاہٹ سے بڑھ کر ہے اور آپ اپنے غصے پر غالب بھی ہیں یہ کسی مسئلے کو سلجھانے کا بہترین وقت ہے۔
- ☆ (8-10) تک غصہ کی شدت آپ کو یہ بتاتی ہے کہ غصے نے آپ پر قابو پا لیا ہے نہ کہ آپ نے غصے پر۔ اس حالت میں غصے کا اظہار آپ کیلئے اور دوسروں کیلئے خطرناک اور نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

کیا آپ کو جس پر غصہ آ رہا ہے اسی پر نکل بھی رہا ہے؟

اکثر ہمیں غصہ کسی اور شخص یا حالات پر آ رہا ہوتا ہے اور ہم اسے نکالتے کسی اور پر ہیں۔ اس میں غور کرنے والی بات یہ ہے کہ اکثر ہم اپنا غصہ اپنے سے کم طاقت ور پر نکالتے ہیں جبکہ اصل میں ہمیں جس پر غصہ آ رہا ہوتا ہے وہ یا تو ہم سے زیادہ طاقت ور (عہدہ، عمر، پیسے کے لحاظ سے) ہوتا ہے یا ایسے حالات ہوتے ہیں جنہیں ہم بدل نہیں سکتے۔

جسم اور زبان کے مختلف پیغامات

کیا ہماری جسمانی حرکات و سکنات اور گفتگو دونوں ایک سا پیغام دے رہی ہیں۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ الفاظ کے ذریعے سے تو ہم اپنے غصے کا اظہار نہ کر پائیں لیکن ہماری حرکات و سکنات اور تاثرات سے صاف ظاہر ہو کہ ہمیں غصہ آ رہا ہے۔

رابطے کے اوزاروں کا استعمال

غصے کے اظہار کے دوران رابطے کے اوزاروں کا استعمال زیادہ بہتر نتائج دے سکتا ہے مثلاً ”میں“ یا ”مجھ“ سے شروع ہونے والے جملوں کا استعمال، جس کے ذریعے ہم اپنا احساس مؤثر انداز سے دوسرے شخص تک پہنچا سکتے ہیں۔

مسئلے کو نشانہ بنائیے نہ کہ شخصیت کو

اکثر جھگڑے اس لئے طول پکڑتے ہیں کہ دونوں فریق مسئلہ حل کرنے کی بجائے ایک دوسرے کی شخصیت پر حملے کرنا شروع کر دیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ساہا سال ان فریقین کی آپس میں الزام تراشی کا سلسلہ چلتا رہتا ہے جبکہ اصل مسئلہ وہیں قائم رہتا ہے۔ اپنی بات چیت کو موجودہ وقت تک محدود رکھیے۔ زیادہ تر جھگڑے اس لئے بھی طول پکڑتے ہیں کہ دونوں فریق پچھلے کئی سالوں کے گلے شکوے بھی بحث میں لے آتے ہیں یا اگر لڑائی میاں بیوی میں ہے تو بات ایک دوسرے میں رہنے کی بجائے ایک دوسرے کے خاندانوں یا قبیلوں تک پہنچ جاتی ہے۔

ذاتی تجزیہ

۱۔ اپنی زندگی میں ایسی صورتحال کے بارے میں سوچیے جب آپ نے اپنے غصے کے اظہار کے بجائے اس کو دیا یا ہو۔

۲۔ اپنے غصے کو دبانے سے آپ پر کون سے بڑے اثرات مرتب ہوئے؟

۳۔ غصے کے غیر مناسب اظہار سے آپ کی ذات اور آپ کے کام پر کیا اثر پڑتا ہے؟

۴۔ اپنے غصے سے مثبت طریقے سے نمٹنے کے لیے اوپر بیان کردہ طریقہ کار استعمال کرتے ہوئے آپ نے اندر کیا تبدیلی لانا چاہیں گے؟



ذہنی دباؤ

ذہنی دباؤ ایک ایسا معاملہ ہے جس سے ہر کسی کو واسطہ پڑتا ہے۔ ذہنی دباؤ کی وجوہات کی نشاندہی کرنا قدرے آسان ہے۔ اگرچہ ہر انسان کو زندگی میں کبھی نہ کبھی ذہنی دباؤ کا سامنا ہوتا ہے تاہم کچھ پیشے ایسے ہیں جن میں ذہنی دباؤ زیادہ ہوتا ہے۔ مثلاً پولیس افسران کو ایسے بے شمار حالات کا سامنا ہوتا ہے جو ان کے قابو سے باہر ہوتے ہیں۔ اسکی وجہ ان کے کام کی نوعیت (جرم کا مقابلہ اور طویل اوقات کار وغیرہ) اور محکمہ ساخت (سینئر، جونیئر کا فرق اور لقم و ضبط) دونوں ہیں۔ ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم اس کی وجوہات سے آگاہ ہوں۔

ذہنی دباؤ زندگی میں کسی تبدیلی کا نتیجہ ہوتا ہے اور ہمیں اپنے آپ کو اس کے مطابق ڈھالنا ہوتا ہے۔

زندگی میں ایک خاص حد تک ذہنی دباؤ اچھا ہوتا ہے کیونکہ اس سے ہماری کارکردگی بڑھتی ہے اور معمول کی زندگی کی ضروریات اور چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کے لئے ہمیں طاقت ملتی ہے، تاہم کسی شخص پر بہت زیادہ دباؤ جو اس کی استطاعت سے زیادہ ہو نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

ذہنی دباؤ کی وجوہات

خاندانی مسائل ☆ کام کا دباؤ ☆ آلودگی ☆ بہت زیادہ بھینٹ ☆ مشکل حالات میں کام کرنا یا کام کی زیادتی ☆ تنازعات ☆ بیماری یا بیمار کی تیمارداری ☆ جسمانی چوٹ ☆ مالی دباؤ ☆ تعلقات میں کشیدگی ☆ تشدد ☆ زندگی میں اچانک تبدیلیاں (اچھی یا بری) ☆ حادثاتی صورتحال ☆ ملازمت میں تبدیلی ☆ نئے تعلقات قائم کرنا ☆ کسی عزیز کی موت واقع ہو جانا ☆ طلاق اور بے روزگاری وغیرہ ایسے عوامل ہیں جو شدید ذہنی تناؤ کا باعث بن سکتے ہیں۔

پولیس افسران کے لئے ذہنی دباؤ کا باعث بننے والے چند ممکنہ عوامل

☆ نوکری کے طویل اوقات کار	☆ کام کی زیادتی	☆ بہت زیادہ سفر
☆ کم تنخواہ	☆ ناکافی تعطیلات	☆ ملازمت کی غیر یقینی صورت حال
☆ حکم ماننے کا پریش	☆ سٹم پر بہت کم اختیار	☆ عوام کی طرف سے ذمہ داریاں اور توقعات
☆ رشتوں میں تناؤ	☆ سیاسی دباؤ	☆ عوام کی طرف سے حوصلہ افزائی کی کمی
☆ ہتھیار، سامان، شاف، مالی وسائل اور سہولیات وغیرہ کی کمی	☆ خطرناک صورت حال سے واسطہ (جس میں زخمی ہونے یا زندگی سے ہاتھ دھونے کا اندیشہ ہو)	

اگرچہ زیادہ تر لوگ ذہنی دباؤ کو تسلیم کرتے ہیں لیکن سب کو یہ اندازہ نہیں ہوتا کہ یہ ان کی نفسیاتی اور جسمانی صحت پر کس قدر اثر انداز ہو سکتا ہے اور بہت کم لوگ ایسے ہیں جو ذہنی دباؤ سے مؤثر طریقے سے نمٹ سکتے ہیں۔ ذہنی دباؤ سے نمٹنے کا مطلب اسے اپنی زندگی سے مکمل طور پر ختم کرنا نہیں کیونکہ ایسا کرنا ممکن نہیں۔ جبکہ مقصد یہ ہے کہ ذہنی دباؤ کا باعث بننے والے عوامل کی نشاندہی کی جائے اور ذہنی دباؤ



سے نمٹنے کے ایسے طریقے دریافت کئے جائیں جو نقصان دہ نہ ہوں اور جن سے ذہنی دباؤ کو واقعی کم کیا جاسکے۔ اس لیے ذہنی دباؤ کی وجوہات پر کام کرنا زیادہ موثر ہوتا ہے لیکن یہ واضح کرنا بھی ضروری ہے کہ ایسا کرنا ہر وقت ممکن نہیں ہوتا کیونکہ بعض اوقات ہم حالات کو تبدیل نہیں کر سکتے (مثلاً کسی کی موت سے ہونے والا نقصان وغیرہ) اور دوسری بات یہ کہ اگر ہم ایک وجہ کو ختم کر دیں گے تو دوسری کوئی وجہ پیدا ہو جائے گی۔ لہذا ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے طریقوں کا تجزیہ کرنا بہت ضروری ہے تاکہ ہم جان سکیں کہ یہ طریقے کس حد تک اور کتنے عرصے کے لئے موثر ہیں اور کون سے طریقے غیر موثر ہیں۔ اس تجزیے سے اور اپنے تجربات سے ایک دوسرے کو آگاہ کرنے سے ہمیں یہ موقع ملے گا کہ ہم ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے ایسے طریقے منتخب کر سکیں جو ہماری شخصیت سے ہم آہنگ ہوں۔

ذہنی دباؤ کی صورت میں لوگوں کا ممکنہ جسمانی ردعمل

جب کوئی شخص ذہنی دباؤ کا شکار ہوتا ہے تو اس کے جسم کے تمام اعضاء اس پر ردعمل شروع کر دیتے ہیں۔ جسم و دماغ سے مخصوص قسم کے ہارمونز خارج ہوتے ہیں اور فوری جذباتی اور جسمانی ردعمل پیدا کرتے ہیں، سانس تیز ہو جاتی ہے، آکسیجن کی فراہمی بڑھ جاتی ہے اور دوران خون کی رفتار بھی بڑھ جاتی ہے۔ جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے اور پسینہ آنے لگتا ہے وقتی طور پر نظام انہضام میں خلل پڑ جاتا ہے۔

ایک دفعہ جب حالات معمول پر آجائیں، ذہنی دباؤ سے چھٹکارا مل جائے اور ذہنی دباؤ کوئی نقصان دہ اثرات نہ چھوڑ جائے تو ذہنی دباؤ کے نتیجے میں پیدا ہونے والے ہارمونز واپس نارمل حالت میں چلے جاتے ہیں اور تمام نظام معمول کے مطابق ہو جاتے ہیں۔

ضروری نہیں یہ تمام علامات ذہنی دباؤ کے شکار فرد میں بیک وقت نظر آئیں تاہم جب ذہنی دباؤ شدید نوعیت کا ہو اور لمبے عرصے تک موجود رہے یا اسکی شدت تو کم ہو لیکن دورانیہ زیادہ ہو تو اس کے نتائج نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ اس طرح کے ذہنی دباؤ کے اثرات جسمانی بھی ہو سکتے ہیں اور نفسیاتی بھی۔

ذہنی دباؤ کے اثرات

جسمانی اثرات: بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر)، دل کے امراض، غشی، مدافعتی نظام کا کمزور ہو جانا، نظام انہضام کے مسائل، وزن بڑھ جانا، وزن کم ہو جانا، بھوک بڑھ یا کم ہو جانا، ذیابیطس، درد، نیند کے مسائل، جنسی صحت کے مسائل (جنسی عمل میں عدم دلچسپی یا لطف نہ آنا، عورتوں میں ماہواری کے مسائل، حمل سے متعلقہ پیچیدگیاں وغیرہ) جلدی امراض، بالوں کا گرنا وغیرہ۔

نفسیاتی اثرات: یادداشت کے مسائل، سیکھنے اور سمجھنے میں مشکل، توجہ مرکوز نہ ہو پانا، ڈیپریشن، اندیشے اور پریشانیاں، خود اعتمادی میں کمی، تعلقات میں خرابی، کارکردگی متاثر ہونا وغیرہ۔

ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے طریقے

نقصان دہ طریقے: تمباکو نوشی یا نشہ آور اشیاء کا استعمال، شراب نوشی، مسائل سے راہ فرار اختیار کرنا، اپنے آپ کو نقصان اور ایذا پہنچانا، خود کشی کی کوشش کرنا، ضرورت سے زیادہ یا کم کھانا، اپنا خیال نہ رکھنا، بہت زیادہ کام کرنا، بلا ضرورت لڑائی جھگڑا کرنا وغیرہ۔



عارضی طریقے: بہت زیادہ گفتگو کرنا، مسئلے سے توجہ ہٹا لینا، موسیقی سنا، چائے یا کافی کا زیادہ استعمال، خوابوں کی دنیا میں رہنا، اپنے آپ کو حد سے زیادہ کاموں میں مصروف رکھنا، ضرورت سے زیادہ یا کم سونا، وغیرہ۔

ذہنی دباؤ سے بچنے کے ممکنہ مثبت اور مستقل طریقے: سانس کی مشق، پھولوں کو ریلیکس کرنے کی مشق، خود آگہی بڑھانا، باقاعدگی سے جسمانی ورزش، سائیکو تھراپی (ماہر نفسیات سے مدد لینا)، دوست یا مددگار سے معاونت، صحت مند سرگرمیوں کی تلاش، وقت کا صحیح استعمال، متوازن غذا کا استعمال، زندگی کے معنی اور مقصد تلاش کرنا، زندگی میں آنے والی تبدیلیوں کو قبول کرنا، مثبت خود کلامی، آرام اور سکون کیلئے وقت نکالنا اور حس مزاح کا استعمال۔

ذاتی تجزیہ

۱۔ ایسے تین عوامل کی نشاندہی کریں جو آپ کے لیے ذہنی دباؤ کا باعث بنتے ہیں؟

۲۔ ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لیے اپنے ایک عارضی طریقے کی نشاندہی کریں؟

۳۔ ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لیے اپنے ایک منفی طریقے کی نشاندہی کریں؟

۴۔ ذہنی دباؤ سے مثبت طور پر نمٹنے کے لیے آپ مستقبل میں کونسا مثبت طریقہ اپنانا چاہیں گے؟



قیادت

زیادہ تر لوگ قیادت سے مراد ایک ایسا انداز لیتے ہیں کہ جس میں حکم دیئے اور مانے جاتے ہیں اور جہاں پر تمام کنٹرول اور فیصلے کرنے کا اختیار قائد کے پاس ہوتا ہے۔ قیادت کے اس نظریے کے مطابق ٹیم کا اہم فریضہ کام کی تکمیل ہوتا ہے۔ اور مقصد کے حصول کے لئے قائد کی پیروی کی جاتی ہے۔ اگر قیادت کے اس نظریے کا متبادل ماڈل پیش کیا جائے تو ٹیم کا خیال رکھنے کا عمل بھی اتنا ہی اہم ہوتا ہے جتنا کہ وہ کام۔

پولیس جیسے اداروں (جنہیں ہر روز مشکل حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے) کے لئے مستقل مزاج قیادت، لطم و ضبط اور فوری فیصلہ کرنا انتہائی ضروری ہیں۔ تاہم وہ عمل یا اس ماحول (جس میں یہ فرائض ادا کیے جاتے ہیں) کو بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کہ جس میں ٹیم کے ممبران خوش نہ ہوں اور یہ سمجھتے ہوں کہ انہیں اہمیت نہیں دی جاتی۔ جہاں لوگ ایک دوسرے کے ساتھ مؤثر طریقے سے رابطہ نہ کر سکتے ہوں اور بہت زیادہ ذہنی دباؤ کا شکار ہوں تو اس سے بھی ان کی کارکردگی اور نتیجتاً کام متاثر ہوگا۔ اس لئے پولیس فورس کے قائدین کے لئے ضروری ہے کہ وہ ایسے معاملات پر توجہ دیں اور اپنے ساتھیوں کا خیال رکھیں تاکہ ان کا حوصلہ بلند رہے اور نتیجے کے طور پر ان کی کارکردگی بڑھے۔

لیڈر کی خصوصیات

مؤثر رابطہ کاری

ایک اندازے کے مطابق ایک لیڈر کا 80% کام رابطہ کاری پر مشتمل ہوتا ہے (سنٹر برگ، 1973)۔ رابطے کا عمل کسی ادارے اور اس میں کام کرنے والے گروہوں کے مؤثر کام کے لئے بہت اہم ہے۔ ایک لیڈر اور اسکے ماتحتوں کے درمیان رابطہ جتنا بہتر ہوگا اتنا ہی زیادہ دونوں کسی کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لئے ایک دوسرے کی مدد کریں گے۔ یہ بہت اہم ہے کہ ماتحتوں کی بات سنی جائے اور انکی ضروریات اور خدشات کے متعلق حساسیت ظاہر کی جائے۔ درحقیقت مؤثر طریقے سے سننا ایک لیڈر کی سب سے اہم مہارت ہوتی ہے (حارث، 1993)۔ وہ لیڈر جو شراکتی انداز میں فیصلے نہیں کرتے ان کی ٹیم میں کام کی رفتار اور ماتحتوں کا اطمینان متاثر ہوتا ہے۔

کام اور تعلقات دونوں پر توجہ

تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ ایک اچھے لیڈر کے لئے کام اور تعلقات دونوں پر توجہ دینا ضروری ہے (باس، 1990)۔ لہذا وہ لیڈر جو کام اور افراد دونوں کو یکساں توجہ دیتے ہیں زیادہ تر کامیاب ہوتے ہیں۔ اپنے قائدانہ رویے سے آگاہ ہونا اس امر کو جانچنے میں مدد دیتا ہے کہ دونوں میں سے کون سے حصے میں اور کیا کمی ہے۔

فیصلہ سازی میں احتیاط

لیڈر کے اہم ترین کاموں میں سے ایک فیصلہ سازی ہے۔ ایک اچھے اور قابل عمل فیصلے تک پہنچنے کا عمل بھی ٹیم کے لیے بہت اہم



ہے۔ مثال کے طور پر ماتحتوں کو فیصلہ سازی کے عمل میں شامل کرنے سے انکا اطمینان بڑھ جاتا ہے لیکن اس طرح اکثر فیصلہ سازی کا عمل سست ہو جاتا ہے۔ لہذا فیصلہ سازی میں لیڈر کو چلک کے اصول کا مظاہرہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی لیڈر صورتحال کے مطابق لائحہ عمل اختیار کرے۔ کسی صورتحال میں آمرانہ انداز میں فیصلہ سازی کی ضرورت ہوتی ہے اور کسی میں زیادہ شراکتی انداز کی۔ یہ جان لینا کامیابی کی کنجی ہے کہ کس صورتحال میں کیا انداز اختیار کیا جائے۔ تاہم شواہد ظاہر کرتے ہیں کہ ماتحت زیادہ تر شراکتی فیصلہ سازی میں زیادہ مطمئن رہتے ہیں لہذا کسی بھی شک کی صورت میں یہ انداز اختیار کرنا بہتر ہے۔

لیڈر شپ۔ دورویہ سرک

جس طرح لیڈر اپنے ماتحتوں پر اثر انداز ہوتا ہے اسی طرح ماتحت بھی لیڈر پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایک لیڈر تبھی مؤثر بنتا ہے جب ماتحت اُس کے ساتھ تعاون کرے۔ ایک مؤثر لیڈر اپنے ضروریات سے آگاہ ہوتا ہے اور اس کے حصول کے لیے کام کرتا ہے لیکن وہ اپنے ماتحتوں کی ضروریات کو بھی ملحوظ خاطر رکھتا ہے۔

کام کی منتقلی

مؤثر لیڈر کچھ اہم اور مشکل کاموں کو اپنے ماتحتوں کو سپرد کرنے کا عمل بھی سیکھنا چاہیے تاکہ نہ صرف ان کی مہارتوں اور صلاحیتوں میں اضافہ ہو بلکہ انہیں اپنے اور ادارے کے لئے مزید مفید بنایا جاسکے۔ اس سے لیڈر کو بھی موقع ملتا ہے کہ وہ ادارے کے دوسرے اہم کاموں کو دیکھ سکے (گجر، جنٹ، کرنی، 1996)۔ لیکن اس میں لیڈر کے لئے ضروری ہے کہ وہ دیکھے کہ کونسا کام کس کو دیا جاسکتا ہے اور اس کے لئے کون سا فرد زیادہ موزوں ہے۔ وہ کام کی وضاحت کرتا ہے اور ماتحت کو مکمل آزادی سے کام کرنے کا موقع دیتا ہے لیکن لیڈر اس کی کارکردگی کا جائزہ لیتا رہتا ہے کیونکہ بہر حال یہ لیڈر کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ کام ٹھیک طریقے سے سرانجام پائے۔

ماتحتوں کی کارکردگی کا جائزہ، ہدف متعین کرنا اور فیڈ بیک دینا

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مؤثر لیڈر نہ صرف اپنے گروپ کے ممبران کے کاموں پر گہری نگاہ رکھتا ہے بلکہ انہیں تعمیری رائے بھی دیتا ہے تاکہ ان کی اصلاح ہو سکے، ان کی کارکردگی بہتر ہو اور غلطیاں درست ہوں (کوماکی، ڈیسلز اور بوین 1989)۔ ایک مؤثر لیڈر مستقبل کے لیے ہدف کا تعین کرتا ہے اور اس کے حصول کے لیے ماتحتوں کی حوصلہ افزائی اور رہنمائی کرتا ہے۔

چلک کا مظاہرہ

مؤثر قیادت سے مراد یہ ہے کہ صحیح وقت پر صحیح کام کیا جائے۔ مؤثر لیڈر اپنے رویے میں چلک کا مظاہرہ کرتا ہے۔ وہ بدلتے ہوئے حالات کے ساتھ مطابقت پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے اور انہیں قبول کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ رویے میں چلک پیدا کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ لیڈر کسی بھی عمل سے قبل حالات کا منطقی جائزہ لے۔ لیڈر کو معقولیت کے ساتھ اپنے احساسات، رویے اور تعصبات کا جائزہ لینا چاہیے کہ کہیں یہ چیزیں اس کی قائدانہ صلاحیت کو منفی طور پر متاثر تو نہیں کر رہی ہیں؟ بعض اوقات لیڈر ہر قسم کی صورتحال سے نمٹنے کے لئے



ایک ہی طرح کا رویہ اپناتا ہے کیونکہ اُسے نئے حالات کے مطابق اپنے رویے کو تبدیل کرنا دشوار لگتا ہے۔ تاہم باشعور اور حالات کے ساتھ مطابقت پیدا کرنے والے لیڈر ہی کامیاب ہوتے ہیں۔

ذاتی تجزیہ

۱۔ موثر قائد کے کون سے دو اہم فرائض ہوتے ہیں؟

۲۔ موثر قائد کی چند اہم خصوصیات بیان کریں؟

۳۔ اپنی لیڈرشپ کی مہارت کو بہتر بنانے کے لیے آپ کون سے دو اقدامات اٹھائیں گے؟



ٹاسک مینٹیننس تھیوری (Task Maintenance Theory)

ہر ٹیم کے دو فرائض ہوتے ہیں

☆ کام کی تکمیل

☆ باہمی تعلقات کو برقرار رکھنا

زیادہ تر ٹیمیں کام پر دھیان دیتی ہیں اور باہمی تعلقات کو برقرار رکھنے کے لئے بالکل توجہ نہیں دیتی جو کہ اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ کام۔ بہتر یہ ہے کہ دونوں میں توازن برقرار رکھا جائے نہ کہ کسی ایک کو زیادہ توجہ دی جائے۔ اگر ٹیم صرف کام پر توجہ دے گی تو ہو سکتا ہے کہ وہ کام تو مکمل کر لے (اگرچہ اس کے امکانات بھی کم ہیں) لیکن ٹیم کے ممبران ایک دوسرے کے بارے میں اچھا محسوس نہیں کریں گے اور اپنے کام کے بارے میں اپنائیت میں بھی کمی رہے گی جس سے ان کی احساس ذمہ داری اور وفاداری پر اثر پڑے گا۔ اگر ٹیم کے ممبران صرف ایک دوسرے کو خوش کرنے میں کوشاں رہیں اور کام پر زیادہ دھیان نہ دیں تو انھیں کام میں مزا تو آئے گا لیکن وہ بہت تھوڑا کام کر سکیں گے اور اس سے جھنجھلاہٹ اور پریشانی میں اضافہ ہوگا۔

ٹاسک اور مینٹیننس کے کاموں کو ٹیم ممبران کے درمیان تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ اس سے ٹیم کی تخلیقی صلاحیتوں، جذبے اور شوق میں اضافہ ہوتا ہے۔ ممبران کو اس بات کا احساس رہتا ہے کہ وہ کچھ حاصل کر رہے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اپنا کردار بھی ادا کر رہے ہیں۔

ٹاسک سے متعلقہ فرائض

ٹاسک کے انتخاب اور تکمیل کے لئے ضروری عوامل مندرجہ ذیل ہیں۔

پہل کرنا: کام آگے بڑھانے کے طریقے تجویز کرنا، مسئلہ حل کرنے کے لئے تجاویز دینا۔

معلومات یارائے کا حصول: حقائق، تجاویز، رائے اور کام کے بارے میں احساسات، فیڈ بیک یا وضاحت طلب کرنا۔

معلومات یارائے دینا: حقائق پیش کرنا، تجاویز دینا اور معلومات فراہم کرنا۔

وضاحت کرنا اور تفصیل بیان کرنا: تجاویز یا خیالات کی وضاحت، الجھنوں کو سلجھانا، اصلاحات، اقدامات، اہداف اور کاموں کی تشریح، ٹیم کو متبادل حل اور مسائل کی نشاندہی اور مثالیں پیش کرنا۔

خلاصہ بیان کرنا: بحث کو سمیٹنے کی کوشش کرنا اور ملتے جلتے خیالات کو اکٹھا کرنا۔

اتفاق رائے کا جائزہ لینا: اگر ٹیم کسی فیصلے کے نزدیک پہنچ رہی ہو تو اس بات کا جائزہ لینا کہ یہ فیصلہ تمام ممبران کو قبول ہے یا نہیں۔

سیشن سے متعلقہ کام (گروپ کی سرگرمیوں کو مضبوط اور برقرار رکھنے کے عوامل)

ہم آہنگی بڑھانا: اختلاف کی صورت میں ہم آہنگی کی کوشش کرنا اور تناؤ میں کمی لانا۔



گیٹ کیپنگ: گروپ کی صورت میں بحث کے لیے دوسرے ممبران کو شامل کرنا، کام میں ٹیم ممبران کی شرکت بڑھانے کے لئے تجاویز دینا اور سب سے فیڈ بیک لینا۔

حوصلہ افزائی کرنا: گرجبوشی اور دوستانہ رویے کا مظاہرہ، جسمانی حرکات اور چہرے کے تاثرات کے ذریعے دوسروں کی کارکردگی کی حوصلہ افزائی اور تعریف کرنا وغیرہ۔

مصالحت: اگر ان کا کسی بات پر جھگڑا ہو جائے تو مصالحت کی ہر ممکن کوشش کرنا، اپنی غلطیاں تسلیم کرنا، ٹیم کے اتحاد اور ترقی کے لئے منصب میں تبدیلی کرنا۔

کارکردگی کے پیمانے کا تقرر اور آزمائش: اس بات کا جائزہ لینا کہ ٹیم اپنے طریقہ کار سے مطمئن ہے یا کچھ نئے طریقہ کار تجویز کر رہی ہے۔ جائزہ کے لئے مقرر کردہ واضح اور مضمر اصولوں کی نشاندہی کرنا۔

گروپ کے احساسات کا اظہار: اپنے احساسات کے بارے میں دوسرے ممبران کو آگاہ کرنا، مختلف خیالات، تجاویز اور طریقہ کار کے بارے میں ٹیم کے احساسات کا اظہار۔

ٹاسک اور مینٹننس کے برعکس عوامل

جارحانہ پن: تنقید کرنا، گروپ میں دوسرے افراد کے ساتھ دوران گفتگو جارحانہ انداز اپنانا، ان کی تذلیل کرنا۔

رکاوٹیں کھڑی کرنا: غیر متعلقہ موضوعات کی طرف چلے جانا، غیر متعلقہ ذاتی تجربات کے بارے میں بات چیت کرنا، دوسروں کی بات سنے بغیر دلائل دیتے چلے جانا۔

پسپائی اختیار کرنا: لائقیت کا اظہار کرنا، جھگڑے کی صورت میں دبے ہوئے رویے میں چلے جانا۔

مقابلے میں آ جانا: مقابلے کی غرض سے زیادہ سے زیادہ مشورے دینے کی کوشش کرنا، بہت زیادہ باتیں کرنا، ہر دلعزیز بننے کی کوشش کرنا۔

دوسروں پر انحصار کرنا یا مخالفت کرنا: گروپ میں اتھارٹی کی نمائندگی کرنے والے شخص پر حد سے زیادہ انحصار کرنا یا اس کی مخالفت کرنا۔

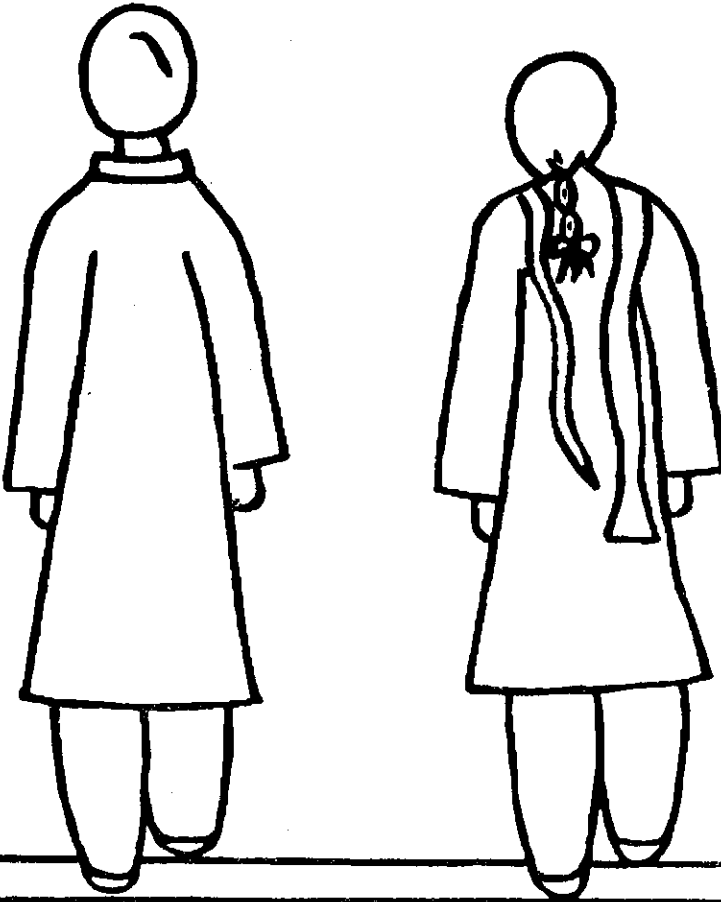
ذاتی تجزیہ

۱۔ کوئی سے دوا ایسے اقدامات کی نشاندہی کریں جو آپ اپنی ٹیم میں ٹاسک کے حوالے سے اٹھانا پسند کریں گے؟

۲۔ کوئی سے دوا ایسے اقدامات کی نشاندہی کریں جو آپ اپنی ٹیم میں تعلقات کو برقرار رکھنے کے حوالے سے اٹھانا پسند کریں گے؟



سماجی آگاہی



سماجی آگاہی

ضرورت و اہمیت

انسان کے ارد گرد پائے جانے والی اشیاء اور جاندار مل کر اس کا ماحول بناتے ہیں۔ ہم ماحول کو دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

☆ طبعی ماحول

☆ سماجی ماحول

طبعی ماحول میں انسان کے ارد گرد کی فضا، درجہ حرارت، زمینی خدو خال، علاقے میں پائی جانے والی فصلیں اور معدنیات وغیرہ شامل ہوتی ہیں جبکہ سماجی ماحول میں ارد گرد رہنے والے لوگوں کی عادات اور رویے، علاقے کی رسم و رواج، روایات، اقدار، خاندانی نظام اور معاشرتی ادارے وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ جس طرح کسی علاقے میں رہنے اور بہتر زندگی گزارنے کے لئے اس علاقے کے موسمی حالات اور زمینی خدو خال کا معلوم ہونا ضروری ہے اسی طرح سماجی ماحول کے بارے میں آگاہی بھی ایک اچھی اور کامیاب زندگی کے لئے لازم ہے۔ رسم و رواج، روایات، اقدار، خاندانی نظام اور معاشرتی اداروں کے بارے میں معلومات انسان کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ اپنے اور دوسروں افراد کے رویوں کے بارے میں ایک دانشورانہ رائے قائم کر سکیں اور اس کی مناسبت سے جو ابا عمل کر سکیں۔

چونکہ کسی بھی معاشرے میں رہتے ہوئے انسان کے لئے ممکن نہیں کہ وہ تہا زندگی گزار سکے لہذا سماجی آگاہی کسی نہ کسی حد تک سب کے لئے ضروری ہے۔ سماجی آگاہی سے لوگوں کو نہ صرف اپنی بلکہ دوسرے افراد اور گروہوں کی عمومی اور مخصوص ضرورتوں کا پتا چلتا ہے۔ مثال کے طور پر عورتوں اور بچوں کی جسمانی اور نفسیاتی ضروریات مردوں سے مختلف ہوتی ہیں اور ان ضروریات سے آگاہی ان کے مسائل اور حالات کو بہتر طریقے سے سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ چنانچہ ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں سماجی آگاہی کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا خاص طور پر ایسے اداروں میں کام کرنے والے افراد کے لئے اس کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے، جن کے بنیادی فرائض ہی اس نوعیت کے ہوں کہ انھیں معاشرے کے مختلف گروہوں سے رابطہ کرنا پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں لوگوں کے رویے، اقدار، رسم و رواج سے آگاہی انھیں اپنے فرائض سے بہتر طور سیکھ دینے میں مدد فراہم کرے گی۔

کسی بھی معاشرے میں رائج رسم و رواج اور اقدار اس معاشرے میں بسنے والے افراد کے رویوں کو براہ راست متاثر کرتے ہیں۔ محکمہ پولیس میں کام کرنے والے افراد بھی معاشرے ہی کا حصہ ہیں لہذا وہ بھی معاشرتی رسم و رواج، اقدار، تفریقات اور تعصبات سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ لیکن ایک پولیس افسر جو ان سماجی مسائل کے بارے میں آگاہی اور حساسیت رکھتا ہو تو اسے اپنے پیشہ ورانہ فرائض کو بہتر اور غیر جانبدارانہ انداز میں سرانجام دینے میں مدد ملے گی۔ مثال کے طور پر ایک پولیس اہلکار، جو بچوں پر جنسی تشدد کے متعلق وسیع معلومات رکھتا ہے اس قسم کے کیسز کو موثر اور حساس انداز میں ڈیل کرے گا نسبت اس پولیس اہلکار کے جس کے پاس اس موضوع پر محدود آگاہی ہوگی۔



صنف

سماجی آگاہی کے اہم موضوعات میں سے ایک موضوع صنف اور اسکے متعلقہ مسائل کو سمجھنا ہے۔ آنے والے صفحات میں ہم صنف کے تصور کو واضح کرنے کی کوشش کریں گے جس کا آغاز ہم جنس اور صنف کے فرق پر روشنی ڈالنے سے کرتے ہیں۔

صنف اور جنس

عموماً جب صنف کی بات کی جاتی ہے تو اسے جنس سے ملا دیا جاتا ہے۔ بہت سے معاشرتی کردار جن کا تعلق صنف سے ہوتا ہے انہیں جنس سے جوڑ دیا جاتا ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ جنس اور صنف ایک دوسرے سے قطعاً الگ ہیں۔ ذیل میں صنف اور جنس کی وضاحت تعریف اور مثال سے کی گئی ہے۔

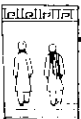
جنس: عورت اور مرد کے درمیان حیاتیاتی رجسٹری فرق کو واضح کرتی ہے۔

صنف: مردوں اور عورتوں کی سماجی اور معاشرتی زندگی کے حوالے سے وہ تفریق ہے جس سے معاشرے میں ان کو مخصوص سماجی کردار اور ذمہ داریاں سونپی جاتی ہیں۔ صنف ان معاشرتی خصوصیات اور کرداروں کی طرف نشاندہی کرتی ہے، جو کہ کوئی فرد (مرد یا عورت) کسی خاص کمیونٹی کا رکن ہوتے ہوئے سیکھتا ہے۔

صنف اور جنس کے درمیان فرق	
صنف	جنس
☆ صنف سے مراد مردوں اور عورتوں کے لیے مخصوص سماجی اور معاشرتی کردار ہیں جو انسانوں کے بنائے ہوئے ہیں۔	☆ جنسی تفریق قدرتی حیاتیاتی ہوتی ہے۔ یعنی عورتیں بچے پیدا کر سکتی ہیں اور انہیں دودھ پلا سکتی ہیں جبکہ مرد ایسا نہیں کر سکتے۔
☆ صنفی کردار عمر، وقت اور جگہ کے تبدیل ہونے سے بدل سکتے ہیں۔ مثلاً آج سے دس سال پہلے پاکستان میں بہت کم خواتین آفسز میں ملازمت کرتی تھیں لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ان کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے۔	☆ جنس عروقت اور جگہ کے ساتھ تبدیل نہیں ہوتی۔
☆ مختلف معاشروں میں عورتوں اور مردوں کے معاشرتی کردار مختلف ہو سکتے ہیں۔ مثلاً پاکستان میں زیادہ تر مرد ہی ٹیکسی چلاتے ہیں جبکہ دوسرے ممالک میں عورتیں بھی چلاتی ہیں۔	☆ پوری دنیا میں تمام مرد اور عورتیں حیاتیاتی خصوصیات کی بنا پر ایک جیسے ہیں۔

ذاتی تجزیہ

☆ پاکستانی معاشرے میں وقت کے ساتھ مردوں اور عورتوں کے تبدیل ہونے والے صنفی کرداروں کی نشاندہی کریں؟



صنفي امتياز (Gender Discrimination)

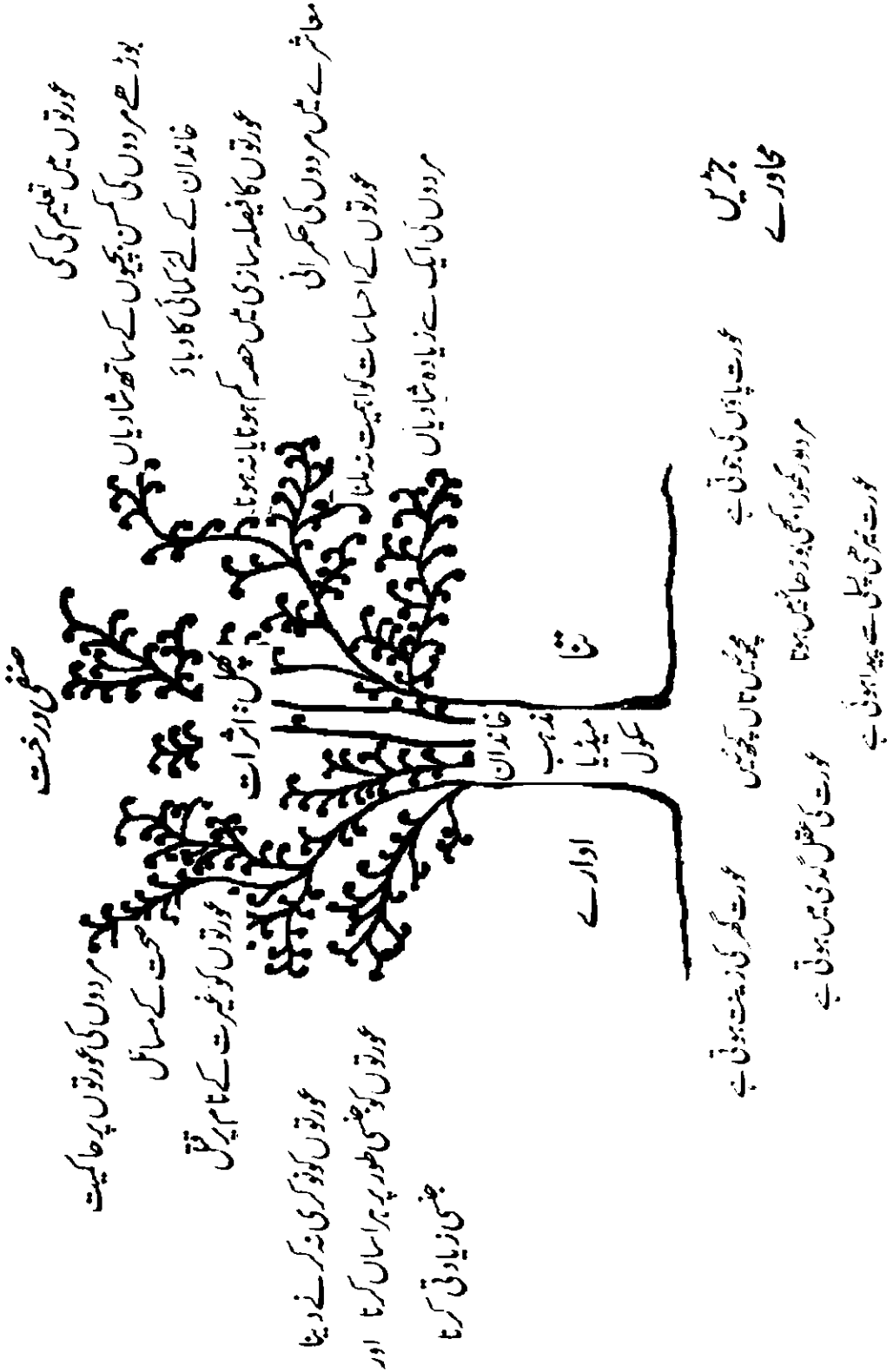
مرد اور عورت اپنی اپنی خصوصیات کی بنا پر ایک دوسرے کی ناقابل گزیر ضرورت ہیں لیکن تجربے میں آیا ہے کہ معاشرے میں حیاتیاتی خصوصیات جیسے طاقت میں زیادہ ہونا یا جسمانی خدو خال کے فرق کو بنیاد بنا کر خواتین کو مردوں سے کم تر سمجھا جاتا ہے۔

آئیے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ کیا واقعی یہ تفریق حیاتیاتی خصوصیات کی بنیاد پر ہے یا پس منظر میں کچھ اور عوامل کارفرما ہیں۔

اپنے معاشرے میں مردوں اور عورتوں کے مقام کو جاننے کے لئے ہم معاشرے میں پائے جانے والے مردوں اور عورتوں سے متعلق محاورات اور ضرب الامثال پر نظر ڈالتے ہیں۔ ہم دیکھ سکتے ہیں کہ مردوں اور عورتوں کے متعلق بہت سے محاورات موجود ہیں اور ان محاورات میں مردوں اور عورتوں کی عزت و احترام سے متعلق منفی اور مثبت پیغامات ہیں۔ مثلاً ”عورت پاؤں کی جوتی ہے“۔ اسی طرح کے اور بھی بہت سے محاورے واضح طور پر عورت کے لئے تضحیک اور تذلیل کا اظہار اور معاشرے میں اس کی قدر اور درجہ کو کم کرتے ہیں۔ اسی طرح یہ محاورہ ”مرد کبھی روتا نہیں“، مرد پر غیر ضروری دباؤ ڈالتا ہوا نظر آتا ہے کہ ہر مرد بہت مضبوط اعصاب کا مالک ہوگا اور کسی بھی مشکل اور تکلیف میں نہیں گھبرائے گا اور اپنے مسائل کا اظہار نہیں کرے گا۔ جبکہ حقیقت اس کے برعکس بھی ہو سکتی ہے کچھ مرد مضبوط اعصاب کے مالک ہو سکتے ہیں اور کچھ نہیں۔ لہذا ہر مرد سے یہ توقع رکھنا کہ وہ کسی بھی وقت تکلیف محسوس نہیں کرے گا، خلاف فطرت ہے۔ اسی طرح کے اور بہت سے محاورات ہماری روزمرہ گفتگو کا حصہ ہیں اور یہ مردوں اور عورتوں کی انفرادی اور اجتماعی زندگی پر بہت سے اثرات ڈالتے ہیں۔

ان اثرات کو سمجھنے کے لئے ہم ایک درخت کی مثال لیتے ہیں۔ ایک درخت کے تن بنیادی حصے ہوتے ہیں: جڑیں، تنا اور شاخیں جن پر پھل لگتے ہیں (جیسا کہ نیچے دی گئی شکل میں دکھایا گیا ہے)۔ معاشرہ بھی ایک درخت کی مانند ہے جہاں ہماری سوچ کے نتیجے میں بننے والے محاورات اس معاشرے کی ”جڑیں“ ہیں، معاشرے کے ادارے جیسے خاندان، میڈیا، تعلیمی اور عدالتی نظام وغیرہ، اس معاشرتی درخت کا ”تنا“ ہیں جن کے ذریعے یہ محاورات نسل در نسل منتقل ہوتے ہیں۔ جبکہ محاورات کے نتیجے میں مردوں اور خواتین پر ہونے والے اثرات اس درخت کے پھل ہیں۔ معاشرے میں پائے جانے والے محاورات اور ان کے اثرات کی منظر کشی ذیل میں کی گئی ہے۔





صنف اور جنس پر مندرجہ بالا بحث اور صنفی درخت سے واضح ہوتا ہے کہ مردوں اور خواتین کی معاشرتی حیثیت میں فرق انسانی سوچ کا نتیجہ ہے اور مرد و خواتین کے صنفی کردار اسی سوچ سے اخذ کردہ ہیں۔ لہذا اس انسانی سوچ اور صنفی کرداروں کو تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ یہاں صنفی کرداروں میں تبدیلی کا مطلب یہ نہیں کہ ان کو یکسر بدل دیا جائے یعنی خواتین، مردوں کا کردار اپنالیں اور مرد، خواتین کے کردار میں ڈھل جائیں۔ ہمارے لئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ معاشرے میں پائے جانے والی منفی سوچ چاہے وہ مرد کے لئے ہو یا عورت کے لئے، صرف اسی صنف کے لئے ہی نقصان دہ نہیں بلکہ اس کے منفی اثرات دوسری صنف تک بھی پہنچتے ہیں۔ مثلاً خواتین کی تعلیم سے محرومی کے نتیجے میں انھیں ملازمت کے مواقع نہیں ملتے ہیں اور مردوں پر معاشی دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اگر معاشرے کے درخت پر اچھے پھل یعنی مثبت اثرات پیدا کرنا مقصود ہو تو ان سوچوں (جزوں) کو بدلنا ہوگا جو کسی بھی طبقے کے لئے منفی اثرات کا باعث بنتی ہیں۔ اسکے ساتھ ساتھ ایسے خیالات (جزیں) جو مثبت اثرات کا باعث بنیں انھیں پروان چڑھانے کی ضرورت ہے۔ تاکہ تمام مرد و خواتین معاشرے میں رہتے ہوئے گھٹن اور دباؤ کی بجائے خود کو آزاد محسوس کریں اور معاشرے کی ترقی میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔

ذاتی تجزیہ		
☆ ہمارے معاشرے میں رائج تین ایسے محاورات/جملوں کی نشاندہی کیجئے جن کی وجہ سے آپ اور آپ کے معاشرے پر منفی اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔		
محاورات	آپ پر	معاشرے پر
1-		
2-		
3-		



صنفي اعداد و شمار

- ہم نے دیکھا کہ معاشرے میں کسی بھی صنف کے لئے منفی رجحانات کی وجہ سے بہت سے منفی اثرات ہوتے ہیں۔ اس کے ثبوت کے طور پر مندرجہ ذیل حقائق پر نگاہ ڈالتے ہیں جو مستند تحقیقات سے حاصل کئے گئے ہیں۔
- ☆ دنیا کے 1.3 ارب غریب افراد میں %70 تعداد عورتوں کی ہے۔
 - ☆ پاکستان میں محنت کشوں میں %73 تعداد عورتوں کی ہے جبکہ سرکاری اقتصادی سروے کے مطابق یہ صرف %11 ظاہر کی گئی ہے۔ جس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ خواتین جو دیہی علاقوں میں کھیتی باڑی کے ہر مرحلے پر مردوں کے شانہ بشانہ مصروف عمل ہوتی ہیں انہیں کسی گنتی میں ظاہر نہیں کیا جاتا۔
 - ☆ ایک جیسے کام کے لئے عورتوں کو مردوں کے مقابلے میں 3/4 معاوضہ ملتا ہے۔
 - ☆ بیشتر ممالک میں عورتیں، مردوں کی نسبت دو گنا کام بغیر کسی معاوضے کے کرتی ہیں۔
 - ☆ پاکستان میں عورتوں کی شرح خواندگی %28 ہے جبکہ مردوں میں یہ شرح %51 ہے۔
 - ☆ پاکستان میں %80 لڑکے پرائمری سطح تک تعلیم حاصل کرتے ہیں جبکہ مقابلتا %64 لڑکیاں پرائمری سطح تک تعلیم حاصل کرتی ہیں۔
 - ☆ دنیا کا 2/3 کام عورتیں کرتی ہیں جبکہ دنیا بھر کی آمدنی میں عورتیں 1/10 حصہ کم پاتی ہیں۔
 - ☆ دنیا کے ان پڑھ افراد میں 2/3 (دو تہائی) حصہ عورتوں کا ہے۔ پاکستان کے شہری علاقوں میں بالغ خواتین کی شرح خواندگی %40 اور مردوں کی %65 ہے۔ جبکہ دیہی علاقوں میں خواتین کی %29 شرح خواندگی کے مقابلے میں مردوں کی شرح خواندگی %58 ہے۔
 - ☆ دنیا بھر کی جائیدادوں میں عورتوں کی ملکیت کی شرح 1/100 ہے۔
 - ☆ پاکستان میں صرف %30 بچیوں (دو سال سے کم عمر) کو تمام حفاظتی نیچے لگوائے جاتے ہیں جبکہ لڑکوں میں یہ شرح %40 تک ہے۔
 - ☆ 2006 میں پاکستان کی قومی اسمبلی میں خواتین کی نمائندگی %21.3 اور سینٹ میں %17 رہی۔

آخذ

- ☆ www.onlinewomeninpolitics.org
- ☆ State of Human Rights in Pakistan, 2004
- ☆ Population Census of Pakistan, 1998
- ☆ United Nations Human Development Report: 2001,2002,2003
- ☆ http://www.ippf.org/regions/sar/rl/issue6/pakistan_stats.htm
- ☆ <http://www.careusa.org/careswork/projects/tza034.asp>
- ☆ www.bahai.org.uk/dp/evif.htm



Naitonal Institure of Population Studies and IRD/ Macro Internaitonal ☆

Inc. 1992, Pakistan Demographic Health Survey 1990-91,

Islamabad Pakistan

<http://southasia.oneworld.net/artical/view/81076> ☆

Human Development Report, 2006, UNDP ☆



عورتوں کے خلاف تشدد

مساوات اور انصاف پر مبنی معاشرے میں تمام مرد و خواتین کو اپنے اپنے حقوق مکمل آزادی کے ساتھ ملتے ہیں اور وہ دوسروں کے حقوق کا بھی خیال رکھتے ہیں۔ ایسے معاشرے میں خیال رکھا جاتا ہے کہ کسی بھی طبقے کا وسائل پر غیر منصفانہ اختیار نہ ہو اور نہ ہی ایک طبقہ دوسرے کی نسبت زیادہ طاقتور ہو۔ لیکن کیا آج ہم ایک ایسے ہی معاشرے میں رہ رہے ہیں؟۔۔۔ نہیں!!! ہمارے معاشرے میں اسکے برعکس رواج ہے جہاں زیادہ تر نہ تو حقوق کی ادائیگی کی جاتی ہے نہ ہی فرائض کا احساس۔ اگر ہم اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو ہمیں ایسے بہت سے گروہ جیسے بچے، بوڑھے، معذور، غریب اور اقلیتیں وغیرہ نظر آئیں گے جنہیں اپنے حقوق کے حصول کے لئے بہت سے مسائل کا سامنا ہے۔ انہی میں سے ایک بہت بڑا گروہ خواتین کا بھی ہے۔ خواتین کے بہت سے معاشرتی مسائل میں سے ایک اہم مسئلہ خواتین پر ہونے والا تشدد ہے۔ جسے عام طور پر مسئلہ سمجھا ہی نہیں جاتا۔ لہذا عام حالات میں اس حساس موضوع پر بات بھی نہیں کی جاتی اور زیادہ تر اسے دبانے اور چھپانے کی کوشش بھی کی جاتی ہے۔ خواتین پر تشدد کا تعلق کسی مخصوص طبقے سے نہیں ہے۔ تجربے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ خواتین پر تشدد پڑھے لکھے، ان پڑھ، امیر اور غریب تمام طبقات میں پایا جاتا ہے۔ خواتین پر ہونے والا تشدد ہمیں اپنے معاشرے میں بہت سی شکلوں میں نظر آتا ہے۔ یہ بات خواتین پر ہونے والے تشدد کے بارے میں تحقیق سے بھی واضح ہوتی ہے جیسے ہیومن رائٹس کمیشن آف پاکستان کی 2003 میں آنے والی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں ہر تیسری عورت پر گھریلو تشدد ہوتا ہے۔ خواتین پر تشدد کی وجہ سے نہ صرف ان کی انفرادی شخصیت متاثر ہوتی ہے بلکہ مجموعی طور پر معاشرے میں بھی بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ خواتین پر تشدد سے ہونے والے منفی اثرات پر ہم آگے چل کر بات کریں گے لیکن اس سے پہلے ضروری ہے کہ خواتین پر تشدد اور اسکے متعلقہ عوامل کو سمجھیں۔

تشدد

ایسا جارحانہ عمل جس کے تحت ایک فرد دوسرے کو نقصان پہنچائے، تشدد کہلاتا ہے۔

تشدد کرنے والوں کا تعلق اکثر ان افراد اور اداروں سے ہے جو براہ راست وسائل کو کنٹرول کرتے ہیں جبکہ تشدد برداشت کرنے والے لوگ اور طبقات اکثر کمزور ہوتے ہیں اور ان کا وسائل پر کم اختیار ہوتا ہے لہذا ان کو مختلف طریقوں سے تشدد کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ لیکن اگر ہم اپنے ارد گرد کے سماج پر نظر دوڑائیں تو دیکھ سکتے ہیں کہ وسائل پر کنٹرول کرنے والا طاقتور طبقہ زیادہ تر مردوں کا ہے اور خواتین زیادہ تر تشدد برداشت کرنے والے کمزور طبقے سے تعلق رکھتی ہیں۔ لیکن یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایک عورت جو امیر اور طاقتور طبقے سے تعلق رکھنے کے باعث وسائل پر دسترس رکھتی ہے وہ بھی نچلے طبقوں سے تعلق رکھنے والے مرد و خواتین پر تشدد کر سکتی ہے۔ خواتین پر تشدد کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔



۱۔ جنسی تشدد (زنا بالجبر)

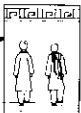
زنا بالجبر تشدد کا وہ گناہ و ناپا عمل ہے کہ جس میں کوئی فرد کسی دوسرے فرد کے ساتھ زبردستی جنسی ملاپ کرتا ہے۔ حقائق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جنسی تشدد کا شکار زیادہ تر خواتین ہوتی ہیں۔ زنا بالجبر طاقت اور اشتعال یا بد لے کا مظہر ہے۔ جب زنا بالجبر کو ایک ہتھیار کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے تو اس کا مقصد دوسرے کی بے عزتی اور معاشرے میں اس کی حیثیت کو کم کرنا ہوتا ہے۔

عموماً یہ خیال کیا جاتا ہے کہ جنسی زیادتی کرنے والا شخص عورتوں کے رویوں کی وجہ سے فوری طور پر اپنے جذبات پر قابو نہیں رکھ پاتا اور زیادتی کرتا ہے۔ حقیقت اس کے برعکس ہے زیادتی کے زیادہ تر کیسز میں باقاعدہ منصوبہ بندی کی جاتی ہے اور اس کی وجہ وقتاً فوقتاً جذبات پر قابو نہ رکھ پانا نہیں ہوتا۔ اسکے علاوہ یہ تصور کیا جاتا ہے کہ جنسی زیادتی صرف جوان، خوبصورت اور خاص طور پر مردوں کو اپنی طرف راغب کرنے والی خواتین کے ساتھ ہی ہوتی ہے۔ لیکن مشاہدہ سے یہ بات واضح ہے کہ جنسی زیادتی کا شکار ہونے والی خواتین میں ۴۲ سال کی بچیوں سے لے کر ۵۵ سال سے زائد عمر والی خواتین بھی شامل ہیں۔ یہاں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ جنسی زیادتی صرف ایسا جنسی ملاپ نہیں جو طاقت کے استعمال سے عورت کی مرضی کے خلاف کیا جائے بلکہ مرد اس کے لئے بہت سے دوسرے ہتھکنڈے بھی استعمال کر سکتے ہیں جیسے معاشی دباؤ، بلیک میلنگ، قتل کرنے کی دھمکی وغیرہ۔ خواتین سے زیادتی کرنے والا شخص کوئی بھی ہو سکتا ہے لیکن زیادہ تر کیسز میں جنسی زیادتی کرنے والا شخص عورت کا جاننے والا ہوتا ہے۔ یہ بھی ایک مفروضہ ہے کہ زنا بالجبر میں عورت تصور وار ہوتی ہے، دراصل ایسے واقعہ میں عورت کی غلطی نہیں ہوتی کیونکہ زنا بالجبر کا فعل مرد کی جانب سے ہوتا ہے لہذا اس کی ذمہ داری بھی مرد پر عائد ہوتی ہے۔

ہمارے ملک میں زنا بالجبر کے کیسز کی شرح بہت زیادہ ہے۔ ایک اندازہ کے مطابق پاکستان میں ہر 2 گھنٹے کے بعد ایک خاتون کے ساتھ جنسی زیادتی ہوتی ہے۔ جبکہ 2000 سے 2006 کے درمیان رپورٹ کئے ہوئے کیسز کے مطابق 3116 عورتوں کے ساتھ جنسی زیادتی ہوئی اور 1260 عورتیں اجتماعی جنسی زیادتی کا شکار ہوئیں۔ (Human Rights Report; Asian Human Rights Commission: 2006) یہ اعداد و شمار صرف سطحی حقائق کو سامنے لاتے ہیں جبکہ حقیقت میں زنا بالجبر کے کیسز کی تعداد ان سے کہیں زیادہ ہے کیونکہ زیادہ تر کیسز بدنامی کے ڈر سے سامنے نہیں لائے جاتے۔

متاثرہ عورت پر زنا بالجبر کے اثرات

- | | | | |
|---------------------------|-------------------|---|--------------|
| ☆ خوف | ☆ شرمندگی | ☆ سکتے اور یقین نہ آنا | ☆ صدمہ |
| ☆ خلاف مرضی حمل ٹھہر جانا | ☆ بے بسی کا احساس | ☆ غصہ | ☆ احساس گناہ |
| | | ☆ اچھ-آئی۔ وی رائیڈز اور دوسری جنسی عمل سے پھیلنے والی بیماریوں سے متاثر ہونا | |



۲۔ گھریلو تشدد

گھریلو تشدد سے مراد ایسا عمل ہے جس میں خاندان کا ایک فرد دوسرے فرد پر اپنی برتری ثابت کرنے کے لئے طاقت کا استعمال کرتا ہے۔ یہ طاقت جسمانی بھی ہو سکتی ہے اور ایسا عمل بھی جس سے دوسرے فرد کی عزت نفس اور خودداری کو نقصان پہنچے۔ کوئی بھی فرد اس کا شکار ہو سکتا ہے مگر عام طور پر گھریلو تشدد کو عورتوں کے خلاف استعمال کیا جاتا ہے۔ خواتین کی شکایات کو بھی گھریلو مسئلہ کے طور پر ہی دیکھا جاتا ہے لہذا تشدد کرنے والوں کے خلاف کوئی کارروائی نہیں کی جاتی۔

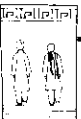
ہمارے معاشرے میں مردوں کو خواتین پر فوقیت دینے کا سلسلہ بچوں کی پیدائش سے قبل ہی شروع ہو جاتا ہے۔ طب کی جدید سہولیات کے ذریعے یہ پتا کرایا جاسکتا ہے کہ عورت کے حمل میں لڑکا ہے یا لڑکی اور آج کے ترقی یافتہ زمانے میں بھی کچھ لوگ حمل میں بچی کی صورت میں عورت کا حمل ضائع کروا دیتے ہیں۔ اگر بچی پیدا ہو بھی جائے تو اس خوشی اور جذبات کا اظہار نہیں کیا جاتا جولا کے کی پیدائش پر کیا جاتا ہے۔ پرورش اور تربیت کا یہی معاشرتی انداز مردوں کو حاکم اور عورتوں کو محکوم کے کرداروں میں ڈھال دیتا ہے۔ مرد حاکم کے کردار میں عورتوں کو اپنی ملکیت سمجھتے ہیں۔ یہ حاکمانہ رویہ اس حد تک بڑھ جاتا ہے کہ مرد عموماً کسی غلطی یا حکم عدولی کی پاداش میں مار پیٹ سے بھی نہیں چوکتے اور کچھ موقعوں پر خواتین کو قتل بھی کر دیا جاتا ہے۔ ایشین ہیومن رائٹس کمیشن کی 2006 کی رپورٹ کے مطابق 2000 سے 2006 تک 1503 خواتین کو جلادیا گیا جبکہ ہیومن رائٹس واچ کی 1999 کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں 80% خواتین تشدد کا شکار ہوتی ہیں۔ مردوں کے تشدد کرنے کے لئے اپنے گھر کی خواتین سب سے آسان ہدف ہوتی ہیں۔ چاہے انکار شدہ کسی بھی نوعیت کا ہوشلا ماں، بہن، بیٹی، بھابھی یا بھری بیوی۔ یہاں یہ امر اہم ہے کہ ان سب رشتوں میں سے بھی بیوی تشدد کا سب سے زیادہ شکار ہوتی ہے کیونکہ ہمارے معاشرے میں یہ بات انتہائی قابل قبول ہے کہ شوہر اپنی بیوی پر تشدد کر سکتا ہے بلکہ اسکو گھریلو مسئلہ قرار دے کر اس پر بات کرنا بھی گوارا نہیں کیا جاتا۔ پاکستان میں خواتین پر گھریلو تشدد سے بچاؤ کیلئے کوئی قانون موجود نہیں اور یہی وجہ ہے کہ پولیس گھریلو تشدد کے زیادہ تر کیسز کو نجی خاندانی معاملات سمجھ کر نظر انداز کرتی ہے اور ان میں مداخلت کرنے سے کتراتے ہیں۔ خواتین پر گھریلو تشدد کی مندرجہ ذیل صورتیں ہو سکتی ہیں:

(۱) جسمانی تشدد

جسمانی تشدد کا دائرہ نہایت وسیع ہے اس قسم کے تشدد میں مارنا، جسمانی ایذا پہنچانا، دھکا دینا، جلانا، تیزاب پھینکنا، حتیٰ کہ قتل کر دینا شامل ہے۔ اس تشدد میں مرد واضح طور پر جسمانی اور معاشرتی برتری کو بروئے کار لاتا ہے۔ تشدد چاہے کسی بھی قسم کا ہو دراصل اس طاقت کا مظہر ہوتا ہے جو کہ معاشرہ عموماً مردوں کو دیتا ہے۔ یہ ایک سوچا سمجھا اور سیکھا ہوا رویہ ہوتا ہے اسکی ایک عام مثال یہ ہے کہ گھروں میں تشدد کرنے والے مرد دوسرے مردوں کے ساتھ یا اپنے سے بلند رتبہ مرد یا عورت کے ساتھ اس قسم کا سلوک روا نہیں رکھ سکتے مگر گھر میں جہاں انکی حیثیت سب سے مستحکم ہوتی ہے وہاں وہ اپنی طاقت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

(ب) معاشی تشدد

معاشی تشدد سے مراد عورتوں کو معاشی خود مختاری نہ دینا اور انکی معاشی سرگرمیوں پر پابندی لگانا ہے۔ اس قسم کے تشدد میں عورتوں



کے لئے چند مخصوص پیشوں کو قابل ترجیح سمجھنا جو کہ عام طور پر کم منافع بخش ہوتے ہیں، انکی کمائی ہوئی رقم کو اہمیت نہ دینا، ان سے رقم چھین لینا یا پھر ایسی عورتوں جو براہ راست مردوں کے پیداواری کاموں میں ہاتھ بٹاتی ہوں کو آمدنی میں سے حصہ نہ دینا شامل ہیں۔ اس سلسلے میں دیہی عورتوں کی مثال لی جاسکتی ہے؛ ایک کسان عورت پیداواری کاموں میں کسان مرد کا برابر ہاتھ بٹاتی ہے اور اسکے علاوہ گھر کا سارا کام کرتی ہے مگر اجرت اس کے نہیں بلکہ مرد کے ہاتھ میں آتی ہے اور اسکو خرچ کرنے کا اختیار بھی مرد کے پاس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ خواتین کو گھر کے اخراجات کے لئے رقم نہ دینا بھی معاشی تشدد کی ایک قسم ہے اور اس کا مقصد بھی خواتین کو زیر دست رکھنا ہوتا ہے۔ خواتین کو جائیداد میں حصہ نہ دے کر بھی ان پر معاشی تشدد کیا جاتا ہے۔

(ج) نفسیاتی و ذہنی تشدد

اس قسم کے تشدد میں عورتوں پر کہیں آنے جانے میں پابندیاں لگانا، دھمکیاں دینا، انہیں نظر انداز کر دینا، عزیز واقارب سے ملنے پر پابندی، پسند کی شادی پر روک ٹوک، بد کرداری کے الزامات لگانا، تنہائی یا محفل میں توہین کرنا، گالیاں دینا اور طعنے دینا وغیرہ شامل ہے۔ یہ تشدد کی انتہائی خطرناک شکل ہے چونکہ اس قسم کے تشدد میں بظاہر جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں ہوتی یا پھر کوئی ایسی بات نہیں ہوتی جو کہ بظاہر نظر آسکے۔ اس لئے اسکے خلاف مدد حاصل کرنا سب سے مشکل ہوتا ہے۔ نفسیاتی تشدد میں اکثر عورت کو دھمکا یا جاتا ہے کہ بچوں کو اس سے جدا کر دیا جائے گا اور یوں عورت ان بے تشدد حالات میں بھی مرد کے ساتھ زندگی گزارنے پر مجبور ہوتی ہے۔ نفسیاتی تشدد میں زبان کا کردار بہت اہم ہے۔ طنز آمیز گفتگو، راہ چلتی خواتین پر جملے کسنا، عورتوں سے متعلق لغو گفتگو (گالیاں وغیرہ) اور تحرش لطائف بھی خواتین کے لئے نفسیاتی تشدد کا باعث بنتے ہیں۔

گھریلو تشدد کے عورت پر اثرات

۱۔ فوری اثرات

☆ شرم ☆ جسمانی زخم ☆ صدمہ ☆ غصہ ☆ ناامیدی ☆ اداسی ☆
☆ تباہ محسوس کرنا ☆ خود سے نفرت ☆ خود کو الزام دینا ☆ خود اعتمادی کی کمی ☆ احساس کمتری وغیرہ۔

۲۔ لمبے عرصے تک رہنے والے اثرات

اگر مندرجہ بالا اثرات پر قابو نہ پایا جائے تو یہ ذیل میں دیئے گئے لمبے عرصے تک رہنے والے اثرات میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔
☆ نیند میں خرابی، ڈراؤنے خواب ☆ خود اعتمادی کی کمی ☆ فیصلے کرنے میں مشکل ☆ خود کشی ☆
☆ دوائیوں کا بے تماشا استعمال ☆ دوسروں پر حد سے زیادہ انحصار ☆ شدید ذہنی مسائل جیسے ڈپریشن، بے چینی



گھریلو تشدد کے بچوں پر اثرات

- ☆ ڈپریشن ☆ تعلیمی مسائل ☆ گھر سے بھاگنا ☆ ڈراؤنے خواب ☆ خودکشی
- ☆ دوسروں کے لیے جارحانہ رویہ ☆ چھوٹے جرائم کی طرف رغبت ☆ ماں کے بچاؤ کی شدید خواہش
- ☆ نشہ آوراشیاء کی طرف رجحان ☆ خطرے اور تشدد کو نارمل سمجھنا
- ☆ تشدد کرنے والے کو قتل کرنے کی خواہش ☆ نارمل بچپن یا بلوغت گزارنے کے قابل نہ ہونا
- ☆ جذباتی نشوونما میں کمی مثلاً ذاتی اہمیت کا ناپید ہونا ☆ بالغ ہونے کے بعد بھی رشتوں میں تشدد کا جاری رہنا
- ☆ اپنی عمر اور ذہنی اہلیت سے مطابقت نہ رکھنے والے کردار اختیار کرنا

خواتین کے خلاف معاشرے میں پائی جانے والی سفاک رسومات (غیرت کے نام پر قتل، ونی، سوارا وغیرہ)

پاکستان کے ہر صوبے، علاقے اور طبقے میں غیرت کے نام پر قتل کی بے رحم رسومات موجود ہیں۔ جس کا نام بلوچستان میں سیاہ کاری، سندھ میں کاروکاری، صوبہ سرحد میں تور اتوری، اور پنجاب میں کالا کالی ہے۔ یہ رواج اپنی بدترین شکل میں آج بھی قائم ہیں۔ اس کے مطابق ناجائز تعلقات کا الزام لگا کر عورت اور مرد کو قتل کر دیا جاتا ہے مگر زیادہ تر خواتین ہی اس رواج کی بھینٹ چڑھتی ہیں۔ خواتین پر نقل و حرکت کی پابندیوں کی وجہ سے وہ ایسے الزامات کے بعد جان بچانے کے لئے بھاگ نہیں پاتیں جبکہ ملزم مرد زیادہ تر فرار ہو جاتے ہیں جبکہ خواتین کو انکے ہی باپ یا بھائیوں میں سے کوئی قتل کر دیتا ہے۔ سال 2000 سے 2006 تک 4572 خواتین کو غیرت کے نام پر قتل کیا گیا۔ 2005 میں صوبہ سرحد میں 200 خواتین قتل ہوئیں جبکہ 2006 میں صوبہ سرحد ہی میں قتل ہونے والی خواتین کی تعداد 415 تھی۔ اس طرح سے ہسپتال میں لائی جانے والی زخمی خواتین کی تعداد پچھلے سال 250 کی نسبت اس سال 300 تھی (ہیومن رائٹس رپورٹ، ایٹن ہیومن رائٹس کمیشن، 2006)۔

پاکستان میں اس تشدد کے خاتمے کیلئے مؤثر قانون سازی کی ضرورت ہے۔ حکومت نے 2006 میں حقوق نسواں بل منظور کیا جس میں غیرت کے نام پر قتل کو غیر قانونی قرار دیا گیا ہے۔ جو ایک قابل تحسین کاوش ہے۔ لیکن اس قانون میں سقم کی وجہ سے خاندان کے بڑے مقتول کے ولی بن کر قاتل کو معاف کر دیتے ہیں اور مجرم کو قراداقی سزا نہیں ملتی۔ اس طرح کے جھگڑوں میں خواتین پر تشدد ان کے قتل اور قاتل کو سزا نہ ملنے پر ہی ختم نہیں ہوتا۔ ایسے مسائل کے حل کے طور پر دو خاندانوں میں صلح کے لئے ملزم مرد کے خاندان کی خواتین کی شادیاں ان کی مرضی کے خلاف دوسرے خاندان کے مردوں سے کروادی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ غیرت کے نام پر قتل کی رسومات کو جائیداد ہتھیانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے یعنی خاتون یا مرد کے قتل سے مقتول کے حصے کی جائیداد دوسرے ورثاء کو مل جاتی ہے۔ علاوہ ازیں



مرد کے لواحقین بھی ملزم کی جان خلاصی کے لئے جائیداد اور اپنے خاندان کی عورتیں دوسرے خاندان کے مردوں کے حوالے کر دیتے ہیں۔ ان رواجوں کے خلاف ملک میں زیادہ تر خاموشی پائی جاتی ہے۔ لوگ اس کے خلاف آواز نہیں اٹھاتے اور اکثریت ایسے قتل کو برحق سمجھتی ہے جبکہ یہ انسانی حقوق اور دینی لحاظ سے سراسر غلط ہے۔

پاکستان کے مختلف حصوں میں ونی اور سوارہ نام کی رسومات میں بھی خاندانی معاملات اور دشمنیوں کے حل کیلئے خواتین کی مرضی کے خلاف ان کی شادیاں دوسرے خاندان میں کر دی جاتی ہیں۔ وٹہ سٹہ جیسی رسومات میں بھی خواتین کی شادیاں عموماً ان کی مرضی کے خلاف کی جاتی ہیں خاص طور پر جب لڑکیوں کی عمر بہت کم اور مرد عمر رسیدہ ہوں۔

غور کرنے کے قابل چند نکات

- ☆ جب لڑکے اور لڑکیاں چھوٹے ہوتے ہیں تو ان پر ہونے والے تشدد کی نوعیت ایک ہی جیسی ہوتی ہے (جسمانی سزائیں، جنسی استحصال) اگرچہ لڑکیاں کسی حد تک زیادہ تشدد کا نشانہ بنتی ہیں (مثلاً پیدائش سے پہلے ہی لڑکی ہونے کی صورت میں حمل گرا دینا، خوراک میں نظر انداز کرنا، گھریلو کام کاج کا بوجھ، ذمہ داریاں، تعلیم تک رسائی کی کمی وغیرہ) تاہم لڑکے بھی بعض اوقات سکول اور گھر میں زیادہ جسمانی تشدد برداشت کرتے ہیں۔
- ☆ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ تشدد کی اقسام میں فرق آتا جاتا ہے لڑکے اور مرد زیادہ تر گھر سے باہر تشدد کا نشانہ بنتے ہیں (مثلاً جنگ، فرقہ وارانہ تشدد، مجرمانہ گروہوں کا تشدد وغیرہ) جبکہ لڑکیاں اور عورتیں عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ گھریلو تشدد کا نشانہ زیادہ بننے لگتی ہیں (گھریلو تشدد، جنسی استحصال، جذباتی دباؤ وغیرہ)۔
- ☆ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بعض اقسام کے تشدد میں مردوں کا کسی حد تک کنٹرول ہوتا ہے (مثلاً تمام مرد کسی مجرمانہ گروہ یا جنگ میں شامل نہیں ہوتے) جبکہ عورتیں جن اقسام کے تشدد کا نشانہ بنتی ہیں ان پر ان کا کوئی بس نہیں چلتا (مثلاً تشدد کرنے والے شوہر یا والدین کا انتخاب وہ خود نہیں کرتیں)۔
- ☆ مرد عام طور پر اپنے اوپر ہونے والے تشدد کا جواب دے سکتے ہیں جبکہ عورتوں کے پاس عام طور پر اس کا کوئی راستہ نہیں ہوتا۔
- ☆ عام طور پر مردوں کو جس قسم کے تشدد کا سامنا ہوتا ہے وہ عارضی ہوتا ہے (مثلاً جب لڑائی ہو رہی ہو یا جنگ ہو) جبکہ عورتوں کو جس قسم کے تشدد کا سامنا ہوتا ہے وہ مستقل ہوتا ہے (مثلاً گھریلو تشدد جو کہ مستقل ہوتا ہے)۔

ذاتی تجزیہ

☆ خواتین پر تشدد کے خاتمے کے لیے بطور فرد اور بطور پولیس آفیسر آپ کیا اقدامات اٹھانا چاہیں گے؟

بطور پولیس آفیسر

بطور فرد

- | | |
|-------|----|
| _____ | 1- |
| _____ | 2- |
| _____ | 3- |
| _____ | 4- |



عورتوں پر گھریلو اور جنسی تشدد کے متعلق مفروضے

ذیل میں ہمارے معاشرے میں عورتوں پر تشدد سے متعلق پائے جانے والے کچھ مفروضات دیئے جا رہے ہیں۔ ایک پولیس افسر کے لئے ان مفروضات کے بارے میں جاننا اور حقائق کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔

مفروضہ 1: گھریلو تشدد صرف نچلے درجے کے معاشرتی طبقوں میں ہوتا ہے۔

حقیقت۔ گھریلو تشدد صرف نچلے درجے کے معاشرتی طبقوں کا مسئلہ نہیں ہے بلکہ یہ کسی بھی طبقے کی عورت کے ساتھ پیش آ سکتا ہے۔ چونکہ اس معاشرتی مسئلے کو چھپایا جاتا ہے اور اس پر کھل کر بات نہیں کی جاتی اس لئے کچھ طبقوں کے بارے میں یہ رائے پائی جاتی ہے کہ وہاں پر گھریلو تشدد نہیں کیا جاتا حالانکہ ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں ہر تیسری عورت اس قسم کے تشدد کا شکار ہے۔

مفروضہ 2: جب کوئی شخص بار بار تنگ کرے تو اس پر تشدد جائز ہے۔

حقیقت: تشدد کسی بھی صورت میں جائز نہیں (سوائے اپنا دفاع کرنے کے لئے) چاہے کوئی شخص کتنے ہی غصے میں ہو۔ کسی بھی انسان چاہے وہ مرد ہو یا عورت اس پر تشدد جائز نہیں۔

مفروضہ 3: مار پیٹ وقتی طور پر غصے سے بے قابو ہوجانے کا نتیجہ ہے۔

حقیقت۔ مار پیٹ کرنا ایک رجحان اور رویہ ہے یہ چند منٹ کا غصہ نکلانے کا مسئلہ نہیں ہے۔ تشدد کا مقصد دوسروں پر قابو پانا اور انہیں خوف زدہ کرنا ہوتا ہے۔

مفروضہ 4: تشدد کرنے والے شخص کی جانب سے ندامت کے اظہار کا مطلب ہے کہ وہ شخص بدل گیا ہے۔

حقیقت۔ گھریلو تشدد ایک رجحان ہے عام طور پر ندامت کے اظہار کی وجہ وقتی طور پر معاملے کو سنبھالنے یا وقتی ندامت ہوتا ہے۔ کچھ ہی عرصہ میں گھریلو تشدد دوبارہ شروع کر دیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ وقتی طور پر جسمانی تشدد سے رک جاتے ہیں لیکن وہ اپنا کنٹرول برقرار رکھنے کیلئے کئی دوسری صورتوں میں تشدد جاری رکھتے ہیں مثلاً طعنہ زنی کرنا، معاشی اور معاشرتی تشدد وغیرہ

مفروضہ 6: خواتین کے ساتھ جنسی زیادتی اجنبی لوگ کرتے ہیں۔

حقیقت۔ زنا بالجبر کے 82% واقعات میں پہلے سے باقاعدہ منصوبہ سازی کی گئی تھی۔ اور زیادہ تر واقعات حادثے کا شکار ہونے والی خواتین کے گھر پر ہوئے اور حملہ کرنے والا متاثرہ خاتون کا رشتہ دار، پڑوسی یا واقف کار تھا۔

مفروضہ 7: زنا بالجبر کا شکار صرف نوجوان اور پرکشش خواتین ہی ہوتی ہیں۔

حقیقت۔ زنا بالجبر طاقت کا غلط اظہار ہے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ یہ حادثہ کسی بھی عمر کی خاتون کے ساتھ پیش آ سکتا ہے۔ چاہے وہ 4 سال کی بچی ہو یا 50 سال کی بوڑھی عورت۔



مفروضہ 8: خواتین اپنے لباس اور رویے سے خود زنا بالجبر کی دعوت دیتی ہیں۔

حقیقت۔ زنا بالجبر میں کبھی بھی قصور متاثرہ عورت کا نہیں ہوتا۔ وہ کبھی بھی ایسا کرنے کے لئے نہیں کہتی۔ قطع نظر اس کے کہ خواتین کس قسم کا لباس پہنتی ہیں، کس طریقے سے بات کرتی ہیں یا ان کا رویہ کیسا ہے، کسی کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ کسی خاتون کی مرضی کے بغیر ایسا عمل کرے۔ کسی کو بھی یہ فرض کرنے کا حق حاصل نہیں کہ وہ عورت جس کا برتاؤ دوستانہ ہے، بیجان انگیز لباس پہنتی ہے وغیرہ وغیرہ وہ جنسی ملاپ کی دعوت دے رہی ہے۔

مفروضہ 9: زنا بالجبر اس لئے ہوتا ہے کہ زانی اپنی جنسی خواہشات کی وجہ سے بے قابو ہو جاتا ہے۔

حقیقت۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ زنا بالجبر کا تعلق جنسی خواہش سے نہیں بلکہ طاقت سے ہے۔ ضروری نہیں کہ زنا بالجبر کرنے والے غیر شادی شدہ ہی ہوں بلکہ ایسے شادی شدہ لوگ جو مطمئن جنسی زندگی گزار رہے ہوتے ہیں وہ بھی زنا بالجبر کرتے ہیں۔

مفروضہ 10: زیادہ تر خواتین اپنے مخالفین کو الزام دینے یا اپنے آپ کو مصیبت سے بچانے کے لئے زنا بالجبر کے بارے میں جھوٹ بولتی ہیں۔

حقیقت۔ پوری دنیا میں اور خصوصاً پاکستان میں زنا بالجبر کے بارے میں جھوٹ بولنے کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔ اس بات کا امکان بہت کم ہے کہ ایسے معاشرے میں جہاں زنا بالجبر کو باعث شرم اور بدنامی کا باعث سمجھا جاتا ہے۔ کوئی عورت اپنی نیک نامی کو داؤ پر لگا کر کسی پر زنا بالجبر کا جھوٹا الزام لگائے۔

مفروضہ 11: اگر زنا بالجبر کا شکار ہونے والی خاتون کے جسم پر (مزاحمت کے باعث) تشدد کے آثار نظر نہ آئیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے ساتھ زنا بالجبر نہیں ہوا۔

حقیقت۔ عام طور پر زنا بالجبر میں بلیک میلنگ کی جاتی ہے مثلاً بعض اوقات قتل کی دھمکی کی دہشت اور خوف متاثرہ عورت کو بے بس کر دیتا ہے اور وہ جنسی عمل کے لئے مجبور کر دی جاتی ہے۔ ایسے کیسوں میں جنسی حملے کی جسانی علامات نظر نہیں آتیں۔ یہ بات سمجھنا بہت اہم ہے کہ اگر جسانی تشدد کے آثار نظر نہیں آ رہے تو اس کا مطلب قطعی یہ نہیں کہ عورت اس فعل پر راضی تھی۔

ذاتی تجزیہ

☆ عورتوں پر تشدد کے حوالے سے پائے جانے والے مفروضوں کی وضاحت/ آگاہی بطور پولیس آفیسر آپ کے کام میں کیا مدد کر سکتی ہے؟



بچوں کے خلاف جنسی تشدد

خواتین کی مانند بچے بھی معاشرے کا ایک محروم اور نظر انداز گروہ ہیں۔ اور انہیں بھی مخصوص معاشرتی مسائل کا سامنا ہے۔ مثلاً صحت اور تعلیم کے مسائل۔ انہی بہت سے مسائل میں سے ایک بہت سنگین مسئلہ بچوں پر جنسی تشدد بھی ہے۔ فلاحی ادارے ساحل، جو بچوں پر جنسی تشدد کے خاتمے کے لئے کام کرتا ہے کے اندازے کے مطابق پاکستان میں روزانہ 5 بچوں (لڑکا یا لڑکی) کے ساتھ جنسی زیادتی ہوتی ہے۔ اکتوبر 2006 میں ساحل نے اپنی رپورٹ میں بتایا کہ 2006 میں جنوری سے جون تک 1164 بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی ہوئی۔ ان میں سے 213 بچوں کے ساتھ اجتماع زیادتی ہوئی۔ 1164 میں سے 849 بچیاں تھیں اور 315 لڑکے تھے۔ جبکہ بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی کرنے والوں میں 50% سے زائد بچوں کے جاننے والے تھے۔

بچوں پر جنسی تشدد کا مطلب ہے کہ کسی بھی بالغ فرد یا بڑے بچے کا اپنے سے چھوٹے بچے کو جنسی طور پر استعمال کرنا۔ مشاہدہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بچوں پر جنسی تشدد کرنے والے لوگوں میں واقف کار اور انجمنی لوگوں کے ساتھ ساتھ خونی رشتہ دار بھی ہو سکتے ہیں۔

بچوں پر جنسی تشدد کی اقسام		
☆ جنسی چھیڑ چھاڑ کے خیال سے چھوٹا	☆ جنسی چھیڑ چھاڑ کے خیال سے چومنا	☆ بچے کے مخصوص اعضاء کو دیکھنا
☆ غلط ارادے سے بچے کو عریاں کرنا	☆ بچے کے ساتھ بد فعلی کرنا	☆ بچے کو عریاں اور فحش مواد دکھانا
☆ بچے کو اپنے مخصوص اعضاء دکھانا	☆ بچے کو اپنے مخصوص اعضاء چھونے کے لئے کہنا	

بچوں پر تشدد کی وجوہات

بچوں کے ماہرین نفسیات نے بچوں پر جنسی تشدد کرنے کی بہت سی وجوہات بیان کی ہیں جن میں سے کچھ مندرجہ ذیل ہیں۔

جذباتی ہم آہنگی (Emotional Congruence)

1۔ Hammer, Glueck (1975) جیسے نظریہ دان کہتے ہیں کہ بچوں پر جنسی تشدد کرنے والوں کی نفسیاتی نشوونما رک جاتی ہے۔ انکی جذباتی ضروریات بچوں جیسی ہوتی ہیں چنانچہ وہ اپنے آپ کو نفسیاتی طور پر بچوں کی طرح محسوس کرتے ہیں۔ وہ بچوں کے ساتھ اٹھنا بیٹھنا پسند کرتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچوں کے ساتھ جنسی بد فعلی کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

ب۔ Gancy اور Loss (1983) کے مطابق بچوں کے ساتھ جنسی تشدد کرنے والے معاشرتی تعلقات میں خود کو دوسرے بالغ لوگوں سے کمتر سمجھتے ہیں اور جب وہ اپنا مقابلہ بچوں کے ساتھ کرتے ہیں تو ان کو طاقت اور کنٹرول کا احساس ہوتا ہے۔

رکاوٹ (Blockage)

Kinsey (1948) کے مطابق تشدد کرنے والے عام طور پر مخالف جنس (خواتین) سے تعلقات قائم نہیں کر پاتے۔ وہ اپنے آپ کو بچوں تک محدود کر لیتے ہیں کیونکہ بچے اپنا تحفظ خود نہیں کر سکتے۔ بچوں پر تشدد کرنے والے عام طور پر دبے ہوئے، کمزور سماجی مہارتیں



رکھنے والے ہوتے ہیں۔ ان کو سماجی اور جنسی تعلقات بنانے میں مشکلات آتی ہیں۔

پابندی نہ ہونا (Disinhibition)

معاشرے کے طے کردہ معیار کے مطابق بچوں کے ساتھ جنسی تعلقات کو برائے نہ بھنا۔

بچے پر جنسی زیادتی کے اثرات

جسمانی اثرات

- ☆ خارش ☆ جنسی امراض مثلاً ایڈز ☆ چلنے میں مشکل ☆ نیل، کانٹے کے نشان ☆ چیر/تولیدی اعضاء کے گرد خراشیں
- ☆ پیشاب کی نالیوں میں انفیکشن ☆ کھانے پینے میں مسئلہ (بھوک ختم ہو جانا) ☆ آنٹوں کی تکلیف، پیٹ میں مروڑ
- ☆ بچے کے پیشاب یا پاخانے والی جگہ سے خون رسواد کا اخراج ☆ پاخانے والی جگہ کی سکنے اور کھلنے کی صلاحیت میں کمی
- ☆ مختلف اقسام کی انفیکشن/چھوت کی جنسی بیماریاں

نفسیاتی اثرات

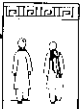
- ☆ نیند میں خلل ☆ اکثر روتے رہنا ☆ سوتے میں پیشاب کر دینا ☆ ڈراؤنے خواب نظر آنا
- ☆ قبل از وقت جنسی معلومات سے آگاہی ☆ تعلیمی کارکردگی کا معیار گر جانا ☆ فوبیا/خبط، وہشت، خوف
- ☆ خود اعتمادی میں کمی، زیادہ تر خاموش رہنا ☆ بہت چھوٹے بچے کی طرح حرکات کرنا
- ☆ گمراہی (چوری کرنا، جھوٹ بولنا، گھر سے بھاگنا) ☆ خودکشی کارہجان یا کوشش کرنا
- ☆ خود اپنے ساتھ، کھلونوں کے ساتھ، نوبالغ بچوں کے ساتھ یا دوستوں کے ساتھ جنسی سرگرمیوں میں ملوث ہونا

معاشرتی رساجی اثرات

- ☆ جارحانہ رویہ ☆ نشہ کرنے لگنا ☆ قریبی رشتوں پر اعتماد کی کمی ☆ شادی بیاہ کے معاملے میں مسائل
- ☆ خاص طور پر کچھ مخصوص لوگوں اور جگہوں سے خوفزدہ ہونا
- یاد رہے کہ بچے کی یہ جذباتی پریشانیاں کسی گھریلو تعلیمی مسئلے کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں۔ والدین کے آپس میں جھگڑے کے زیر اثر یا پھر یہ جنسی زیادتی کا شاخسانہ بھی ہو سکتی ہیں۔ اگر بچے میں مندرجہ بالا اثرات میں سے کوئی بھی نظر آئے تو والدین کا فرض ہے کہ تحقیق کریں کہ کس وجہ سے بچے کے رویے میں اچانک تبدیلی آئی ہے۔

ذاتی تجزیہ

☆ بچوں پر جنسی تشدد کی صورت میں ان کو کس قسم کے جسمانی، نفسیاتی اور سماجی مسائل پیش آ سکتے ہیں؟



پاکستان میں بچوں پر جنسی تشدد سے متعلق قوانین

ذیل میں بچوں پر جنسی تشدد سے بچاؤ کے لئے پاکستان میں موجود کچھ قوانین کا ذکر کیا گیا ہے۔

The Provincial Suppression of Prostitution Ordinance, 1961 ☆

The Punjab Children Ordinance, 1983 ☆

The Sindh Children Act, 1955 ☆

The Marriage Restraint Act of 1929 ☆

Hudood Ordinance, 1979 ☆

Juvenile Justic System Ordinance 2000 ☆

Control of Human Trafficking Ordinance 2002 ☆

Pakistan Penal Code ☆

Section 377 PPC ❌

Section 511 PPC ❌

Section 375 PPC ❌

Section 364-A PPC ❌

Section 367 A PPC ❌

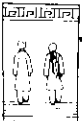
Section 367 A PPC ❌

Section 371 A PPC ❌

Section 371 B PPC ❌

ذاتی تجزیہ

☆ جنسی تشدد کا شکار بچے کا کیس ڈیل کرتے وقت کن باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے؟



بچوں پر جنسی تشدد سے متعلق مفروضے

بچوں پر جنسی تشدد سے متعلق ان مضر مضامین سے آگاہی ایک بولیس افسر کو زیادتی کے شکار بچوں تک انصاف کی فراہمی آسان اور یقینی بنانے میں مدد دے گی۔

مفروضہ 1: بچوں پر جنسی تشدد عام طور پر ان بڑھ لوگوں اور غریب طبقات میں پایا جاتا ہے۔
حقیقت: عالمی سطح پر ہونے والی تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ بچوں پر جنسی تشدد کسی مخصوص خاندان طبقے، علاقے یا گروہ کا مسئلہ نہیں۔ روزانہ کے پروگرام آنگن جو بچوں پر جنسی تشدد کے خلاف کام کرتا ہے کے تجربے کے مطابق یہ مسئلہ معاشرے کے ہر طبقے امیر و غریب، پڑھا لکھا یا ان پڑھ میں پایا جاتا ہے۔

مفروضہ 2: جنسی تشدد کا شکار ہونے والے بچے اگر اپنے تجربات بیان کریں تو قائدے سے زیادہ نقصان کا اندیشہ ہے۔
حقیقت: جو بچے اپنے تکلیف دہ تجربات بیان نہیں کرتے نہ صرف ان کے ذہن میں تکلیف دہ احساسات رہتے ہیں بلکہ ان کی جذباتی صحت پر بھی بہت زیادہ اثر پڑ سکتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بچہ منفی جذبات لے کر بڑا ہو۔ اس لئے اس معاملے میں خاموشی اختیار نہیں کرنی چاہئے بلکہ کسی ماہر نفسیات یا بھروسے والے شخص سے بات کر کے بچہ ایک اچھی صحت مند زندگی کی طرف بڑھنے میں مدد حاصل کر سکتا ہے۔
مفروضہ 3: کبھی کبھار بچہ خود بھی جنسی تشدد کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

حقیقت: حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا کیونکہ بچے تو معصوم ہیں اس لئے حالات چاہے کیسے بھی رہے ہوں جنسی تشدد کبھی بھی بچے کی غلطی کی وجہ سے نہیں ہوتا بلکہ اس میں غلطی ہمیشہ بڑے کی ہوگی۔ مثلاً بچہ اگر دھمکی، ڈر، خوف، توجہ اور مزے کے باعث ایسا کرنے پر راضی ہو بھی جائے تب بھی غلطی بڑے شخص کی ہوگی کیونکہ بچے کو اس بات کا اندازہ ہرگز نہیں ہوتا کہ اس فعل کے اس کی آئندہ زندگی پر کیا اثرات مرتب ہوں گے۔

مفروضہ 4: عام طور پر لڑکوں کو جنسی تشدد کا نشانہ نہیں بنایا جاتا۔
حقیقت: ہم میں سے بہت سے لوگ یہ فرض کر لیتے ہیں کہ اس قسم کا تشدد صرف لڑکیوں پر ہو سکتا ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ لڑکے بھی جنسی تشدد کا شکار ہو سکتے ہیں۔ معاشرے میں یہ بھی فرض کر لیا جاتا ہے کہ لڑکے اپنی بہادری کی وجہ سے اپنی حفاظت خود کر سکتے ہیں اس لئے ان کی حفاظت کا مناسب انتظام نہیں کیا جاتا۔ مثلاً اگر بچی اکیلی گھر سے باہر جانا چاہے تو اسے اجازت نہیں ملتی۔ جبکہ لڑکے کو آسانی سے اجازت مل جاتی ہے اس کی حفاظت بھی ضروری نہیں سمجھی جاتی اس لئے یہ معصوم بچے جنسی تشدد کا شکار بن جاتے ہیں۔

مفروضہ 5: بچوں پر جنسی تشدد عام طور پر اچھی لوگ کرتے ہیں۔
حقیقت: اس قسم کا تشدد شاذ و نادر ہی کوئی اچھی کرتا ہے بلکہ عام طور پر اس کا ارتکاب ایسے لوگ کرتے ہیں جنہیں بچے جانتے ہیں اور ان پر اعتبار کرتے ہیں۔ مثلاً خونی رشتے دار (والدین، چچا زاد بھائی یا بہن، چچا، چچی، خالہ، خالو، ماموں اور ممانی وغیرہ) یا خاندانی دوست اور جاننے والے (اساتذہ، والدین کے دوست، نوکر اور دوکاندار وغیرہ)۔ آنگن کی تحقیق کے مطابق صرف 7 فیصد کیسوں میں جنسی تشدد کرنے والے اچھے تھے۔

مفروضہ 6: جنسی تشدد کے بارے میں بچے عام طور پر کہانیاں گھڑ لیتے ہیں۔



حقیقت: کسی بھی بچے کیلئے یہ بہت ہمت اور بہادری کا کام ہوگا کہ وہ جنسی تشدد کے بارے میں زبان کھولے۔ بچے کو ایسی باتوں سے وابستہ شرمندگی، ذہنی پریشانی اور تکلیف بلاوجہ مول لینے کی کیا ضرورت ہے۔ جبکہ بچے کو اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ جو کچھ وہ کہہ رہا ہے نہ صرف اس کے لئے بلکہ زیادتی کرنے والے کے لئے بھی پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لئے بچے اس موضوع پر جھوٹ نہیں بولتے۔ تحقیق سے بھی یہ بات سامنے آئی ہے کہ بچے ان معاملات میں کہانیاں نہیں گھڑتے۔

مفروضہ 7: بہت چھوٹے بچوں کے ساتھ جنسی تشدد نہیں ہوتا۔

حقیقت: کسی بھی عمر کے بچوں کے ساتھ جنسی تشدد ہو سکتا ہے۔ اتنے چھوٹے بچوں کے ساتھ بھی جنہیں معلوم بھی نہیں ہوتا کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اور وہ بے حد پریشان ہو جاتے ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ دو ماہ کے بچوں کے ساتھ بھی جنسی تشدد ہوا ہے جبکہ چھ تا دس سال کی عمر کے بچے بہت زیادہ غیر محفوظ ہوتے ہیں۔

مفروضہ 8: بچوں پر جنسی تشدد کرنے والے ذہنی مریض ہوتے ہیں اور ان کی حرکات عجیب و غریب ہوتی ہیں۔

حقیقت: جب بھی ہم کسی ایسے شخص کا تصور کرتے ہیں جو بچوں پر جنسی تشدد کر سکتا ہے تو ہم یہ سوچتے ہیں کہ ایسا شخص کوئی پاگل یا جنونی ہی ہو سکتا ہے اور ہمارے ذہن میں ایک عجیب و غریب اور خطرناک سے شخص کی تصویر آ جاتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ جنسی تشدد کا ارتکاب کرنے والے اشخاص ہماری طرح عام سے لوگ ہوتے ہیں۔ نہ صرف وہ معمول کی زندگی گزار رہے ہوتے ہیں بلکہ ہو سکتا ہے کہ وہ بہت ذمہ دار عہدے پر فائز ہوں۔ ایسے لوگ امیر بھی ہو سکتے ہیں اور غریب بھی، پڑھے لکھے بھی اور ان پڑھ بھی۔ یہ سمجھنا ضروری ہے کہ کوئی شخص کتنا ہی ذمہ دار ہو وہ کتنے ہی بڑے عہدے پر فائز ہو یا جس کی سب عزت کرتے ہوں وہ بھی اس جرم کا مرتکب ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ جنسی تشدد کرنے والا شخص ظاہری طور پر اہل نظر نہ آتا ہو لیکن ذاتی زندگی میں اس کے ساتھ کوئی نفسیاتی مسئلہ ہو۔ بچوں کی حفاظت کیلئے یہی بہتر ہے کہ ہم یہ سوچ رکھیں کہ ہر کوئی تو مجرم نہیں ہوتا مگر کوئی بھی مجرم ہو سکتا ہے۔

مفروضہ 9: جنسی تشدد کے ساتھ عام طور پر جسمانی تشدد بھی شامل ہوتا ہے۔

حقیقت: بچوں پر جنسی تشدد میں عموماً جسمانی تشدد شامل نہیں ہوتا۔ ایسے افراد کبھی نہیں چاہتے کہ کوئی ان کی حرکتوں کو جان لے۔ وہ تشدد کرنے کی بجائے انعام، لالچ، دھمکی یا پیار سے کام لیتے ہوئے بچے کو بات کو صیغہ راز میں رکھنے کی تلقین کرتے ہیں۔ مجرم عام طور پر بچے کا جاننے والا شخص ہوتا ہے اور بچہ اس خوف میں گھرا رہتا ہے کہ کوئی اس کی بات پر یقین کرے گا یا نہیں۔ اور اسی بے بسی اور کھٹکھٹ کے عالم میں وہ مجرم کو اس مکروہ فعل سے روک نہیں پاتا۔ اسی لئے اس قسم کے تشدد کے دوران عموماً بچے پر ظاہری طور پر تشدد کے نشانات نہیں ملتے۔

مفروضہ 10: عورتیں بچوں پر جنسی تشدد نہیں کر سکتیں۔

حقیقت: عام طور پر جنسی تشدد کا ارتکاب مرد ہی کرتے ہیں لیکن بعض دفعہ عورتیں بھی اس جرم کی مرتکب ہوتی ہیں مگر ان کا تناسب مردوں کے لحاظ سے بہت ہی کم ہے۔

ذاتی تجزیہ

☆ اگر ان مفروضوں کی وضاحت نہ ہو تو کسی پولیس آفیسر کو بچوں پر جنسی تشدد کا کیس ڈیل کرتے وقت کیا رکاوٹیں پیش آ سکتی ہیں؟

انسانی حقوق

بنیادی حقوق سے مراد ”حقوق کا جامع نظریہ“ جس میں بہت سے سیاسی اور سماجی حقوق شامل ہیں۔ ان بنیادی حقوق کا لازمی جزو یہ ہے کہ یہ حکومت کے تین عناصر، مقننہ، عدلیہ اور انتظامیہ کو ان حقوق کی ادائیگی میں دخل اندازی سے روکتا ہے۔ مثلاً زندہ رہنا ہر فرد کا ایک بنیادی حق ہے اور کسی کو کسی سے بھی یہ حق چھیننے کا اختیار نہیں ہے۔

انسانی حقوق سے متعلق بین الاقوامی معاہدے

جنگ عظیم دوم کے بعد دنیا کے ممالک نے 1945 میں انسانی حقوق کے تحفظ کے لئے اقوام متحدہ کے نام سے ایک ادارہ بنایا۔ اقوام متحدہ نے مختلف طبقوں کے حقوق کی حفاظت کے لئے بہت سے بین الاقوامی معاہدے تیار کئے۔ ان معاہدوں میں قابل ذکر معاہدے بنیادی انسانی حقوق، خواتین اور بچوں کے حقوق کا احاطہ کرتے ہیں۔ وہ ممالک جو اقوام متحدہ کے ان معاہدوں کو قبول کر کے دستخط کریں تو ان کے لئے لازم ہے کہ وہ ان معاہدوں کے مطابق اپنے ملک میں قانون سازی کریں اور اس میں شامل شقوں کے اطلاق کو یقینی بنائیں۔ پاکستان بھی بیشتر معاہدوں کا دستخطی ہے۔ جیسا کہ انسانی حقوق کے لئے Universal Declaration of Human Rights اور عورتوں کے حقوق کے لئے Convention for Elimination of Discrimination Against Women اور بچوں کے لئے Child Rights Convention۔ محکمہ پولیس کے افراد کو بارہا ایسی صورتحال کا سامنا رہتا ہے جہاں کسی نہ کسی کے حقوق غصب کئے جا رہے ہوں۔ لہذا ان بین الاقوامی معاہدوں کے بارے میں جانتا پولیس افسران کے لیے ضروری ہے۔ ان معاہدوں کی تفصیلات مندرجہ ذیل ہیں:

انسانی حقوق کا عالمی منشور (Universal Declaration of Human Rights)

- اقوام متحدہ نے دسمبر 1948 میں انسانی حقوق کا عالمی منشور جاری کیا اور تمام ممبر ممالک بشمول پاکستان نے اس منشور کی پابندی کی ضمانت دی اور اس معاہدے پر دستخط کئے۔ اس کے اہم نکات مندرجہ ذیل ہیں۔
- 1- تمام بنی نوع انسان آزاد پیدا ہوئے ہیں اور برابر ہیں۔ تمام لوگ عزت و توقیر اور حقوق میں مساوی ہیں اور اسی طرح تمام حقوق کے حقدار ہیں، جس طرح کہ کوئی دوسرا فرد۔
 - 2- ہر ایک کو ایک جیسے حقوق اور آزادی ملنی چاہیے خواہ وہ کسی بھی نسل اور جنس سے ہو اور اس کا رنگ چاہے کوئی سا بھی ہو، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔
 - 3- ہر ایک کو زندہ رہنے، آزاد رہنے اور احساس تحفظ کا حق ہے۔
 - 4- غلامی ہمیشہ کے لئے ختم ہونی چاہیے۔
 - 5- کسی فرد کو اذیت نہ دی جائے اور نہ ہی کسی کو کوئی ایسی ظالمانہ سزا دی جائے کہ وہ خود کو انسانیت کے درجہ سے گرا ہوا محسوس کرے۔
 - 6- ہر انسان کو یہ حق حاصل ہو کہ اسے ہر جگہ بحیثیت ایک شخص کے تسلیم کیا جائے۔



- 7- سب انسان قانون کی نظر میں برابر ہیں اور سب مساوی سطح پر قانونی تحفظ کے حق دار ہیں۔
- 8- اگر آپ کے قانونی اور جائز حقوق کا استحصال کیا جاتا ہے تو آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ انصاف کے لئے عدالت کے دروازے پر دستک دیں۔
- 9- بغیر کسی معقول وجہ کے آپ کو نہ تو کوئی گرفتار کر سکتا ہے نہ جیل میں ڈال سکتا ہے اور نہ ہی جلاوطن کر سکتا ہے۔
- 10- اگر آپ کو کسی عدالت سے رجوع کرنا پڑے تو آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ غیر جانبدار عدالتیں آپ کی بات کھلی کچھری میں سنیں۔
- 11- اگر آپ پر کسی جرم کا الزام ہو تو جب تک وہ الزام ثابت نہ ہو جائے آپ کا یہ حق ہے کہ آپ کو ملزم سمجھا جائے آپ کسی ایسے کام کے لئے سزا کے حق دار نہیں جو قانون کے دائرے میں رہتے ہوئے کیا گیا ہو۔
- 12- آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ کوئی دوسرا شخص آپ کی تہائی میں مخل نہ ہو اور نہ ہی کوئی فرد بلا جواز آپ کی ایمانداری اور عزت نفس پر حملہ کر سکتا ہے۔
- 13- کسی بھی ملک میں آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ آپ وہاں رہیں اور کسی بھی ملک کو اپنے ملک سمیت، چھوڑنے کا حق رکھتے ہیں اور جب جی چاہے واپس آ سکتے ہیں۔
- 14- اگر آپ کو کسی ملک میں خوفزدہ اور پریشان کیا جا رہا ہو تو آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ کسی دوسرے ملک میں پناہ حاصل کر لیں۔
- 15- آپ جس ملک کے شہری ہیں اس کا باشندہ ہونے کا حق آپ سے کوئی نہیں چھین سکتا۔
- 16- عورتوں اور مردوں کو یہ حق حاصل ہے کہ شادی کریں اور خاندان کا آغاز کریں۔ شادی کے لئے دونوں کی رضامندی لازمی ہے۔ دونوں کو شادی شدہ زندگی کے دوران اور جب چاہیں شادی ختم کرنے کے مساوی حقوق حاصل ہیں۔
- 17- ہر ایک کو اپنی ذاتی ملکیت کا حق حاصل ہے اور کسی دوسرے کو یہ حق حاصل نہیں کہ بغیر کسی معقول جواز کے آپ کی ملکیت چھیننے کی کوشش کرے۔
- 18- ہر ایک کو اپنی مرضی سے مذہب اختیار کرنے اور اس کے مطابق زندگی گزارنے کا حق حاصل ہے۔
- 19- ہر ایک کو اپنی ذاتی رائے رکھنے اور آزادی رائے کا حق حاصل ہے۔
- 20- آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ پر امن طریقے سے اجتماع کرنے کا حق رکھتے ہیں اور کوئی فرد آپ کو زبردستی کسی دوسرے گروپ میں شامل ہونے پر مجبور نہیں کر سکتا۔
- 21- ہر ایک کو سیاست میں براہ راست اور ووٹ کے ذریعے حصہ لینے کا حق حاصل ہے۔ ہر ایک کو اپنے ملک کے عوامی خدمات کے اداروں تک رسائی حاصل کرنے کا مساوی حق ہے۔
- 22- ہر ایک کو یہ حق حاصل ہے کہ اس کی بنیادی ضرورتیں پوری کی جائیں اور اسے اپنی ذاتی ترقی کا حق بھی حاصل ہے۔
- 23- آپ کو کام کرنے کا حق حاصل ہے اپنی پسند کار روزگار اختیار کرنے اور یونین میں شمولیت کا اختیار حاصل ہے۔ ہر ایک کو مساوی اجرت اور بے روزگاری سے تحفظ کی ضمانت کا حق ہے۔
- 24- ہر ایک کو آرام کرنے اور پرسکون رہنے کا حق حاصل ہے۔

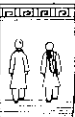


- 25- ایک مناسب معیار زندگی ہر انسان کا حق ہے جس میں اسے خوراک، لباس، گھر اور صحت کی سہولتیں خود اس کے اور اسکے خاندان کے لئے میسر ہوں۔
- 26- ہر ایک کو تعلیم حاصل کرنے اور اس کے ساتھ تعلیم تک رسائی کا مساوی حق حاصل ہے۔
- 27- ہر ایک کو معاشرے کی ثقافتی زندگی میں شرکت، فنون لطیفہ، مصوری، موسیقی اور کتابوں سے لطف اندوز ہونے اور سائنس کی نئی دریافتوں میں حصہ لینے کا حق حاصل ہے۔ اگر آپ نے کوئی چیز لکھی ہے، یا کوئی چیز بنائی ہے یا دریافت کی ہے تو آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ اس کے ذریعے شہرت اور آمدنی حاصل کریں۔
- 28- ہر انسان کو ایسی دنیا میں رہنے کا حق حاصل ہے جہاں حقوق اور آزادی کا احترام کیا جاتا ہے اور ان پر عملدرآمد بھی ہوتا ہے۔
- 29- یہ ہم سب کی مشترکہ ذمہ داری ہے کہ جہاں ہم رہتے ہیں وہاں ہمارے گرد و پیش میں رہنے والے بھی آزادی سے لطف اندوز ہوں۔ ہمیں ایسے قوانین اور حدود بنانے کی ضرورت ہے جن سے ہر ایک کے حقوق کا تحفظ ہو، لوگ اچھے اور برے میں تمیز کریں، دنیا میں امن قائم کریں اور اقوام متحدہ سے تعاون کریں۔
- 30- اس دستاویز میں کوئی ایسی بات نہیں جس سے یہ مطلب نکالا جاسکے کہ کسی کو ہمارے حقوق کا استحصال کرنے کا حق حاصل ہے۔
- (”بیلز آف فریڈم“ ایکشن پرومپٹو ایسوسی ایشن فار دی پمپلز، ایتھوپیا 1996“ سے اخذ کیا گیا۔)

ذاتی تجزیہ

☆ آپ کے لیے کون سے پانچ بنیادی حقوق سب سے زیادہ اہم ہیں؟

- (۱) _____
- (۲) _____
- (۳) _____
- (۴) _____
- (۵) _____



بچوں کے حقوق کا معاہدہ (CRC) Convention on the Rights of Child

بچوں کے حقوق کے معاہدے کو 1989 میں اقوام متحدہ میں پیش کیا گیا۔ اس معاہدے کو دنیا کے تمام ممالک (سوائے امریکا اور صومالیہ) قبول کر چکے ہیں۔ اس معاہدے میں ایک محفوظ اور خوشحال بچپن کے لئے بچوں کی ضروریات کو تفصیلاً بیان کیا گیا ہے۔ بچوں کے حقوق کی یہ جامع دستاویز 141 اہم آرٹیکلز پر مشتمل ہے۔ پاکستان نے 1990 میں بچوں کے حقوق کے معاہدے پر دستخط کئے اور اس میں شریک تمام دیگر ممالک اس قرارداد کی حمایت کرتے ہیں۔ ذیل میں اس معاہدے کے اہم نکات درج ہیں۔

- 1- یہ سمجھتے ہوئے کہ اقوام متحدہ کی قرارداد میں کئے گئے دعوؤں کے اصولوں کے مطابق، موروثی تو قیرو عزت ہی وہ حق ہے جو تمام بنی نوع انسان کے لئے مساوی اور ناقابل تقسیم ہے۔ وہی دنیا میں امن، انصاف اور آزادی کی بنیاد ہے۔
- 2- یاد رکھنا چاہئے کہ اقوام متحدہ نے اس قرارداد میں بنیادی انسانی حقوق اور احترام آدمیت اور فرد کی قدر و قیمت میں اپنے اعتقاد کی یقین دہانی کروائی ہے اور یہ کہ وسیع تر آزادی میں سماجی فلاح و بہبود اور بہتر معیار زندگی کو فروغ دیا جائے گا۔
- 3- یاد رکھیں کہ انسانی حقوق کی عالمی قرارداد میں اقوام متحدہ نے اعلان کیا ہے کہ بچپن خصوصی توجہ، دیکھ بھال اور نگرانی کا حقدار ہوتا ہے۔
- 4- اس بات پر یقین رکھنا چاہیے کہ خاندان کو، معاشرے کا بنیادی گروپ ہونے کی حیثیت سے اور فطری ماحول کو، اس کے تمام افراد خصوصاً بچوں کی نشوونما اور بہتری کے لئے ضروری تحفظ اور تعاون حاصل ہونا چاہئے تاکہ وہ معاشرے میں اپنی ذمہ داریاں اچھی طرح پوری کر سکیں۔
- 5- بچے کی مکمل اور مربوط نشوونما ایک خاندانی ماحول میں پروان چڑھنی چاہئے۔ ایک ایسے ماحول میں جس میں خوشی، محبت اور باہمی افہام و تفہیم ہو۔
- 6- یقین رکھیے کہ بچے کو معاشرے میں ایک فرد کی حیثیت سے زندگی گزارنے کے قابل بنایا جائے اور اسے ان مثالی تصورات کے مطابق پروان چڑھایا جائے، جن کا اعلان اقوام متحدہ کا چارٹر کرتا ہے اور خاص طور پر امن، احترام، برداشت، آزادی، مساوات اور یک جہتی کے تصورات اس میں آجا کر کئے جائیں۔
- 7- ذہن میں رکھنا چاہئے کہ بچے کی خصوصی توجہ کی ضرورت کا ذکر جینوا کی قرارداد 1924 برائے حقوق اطفال میں بھی موجود ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کے حقوق کا معاہدہ، جسے جنرل اسمبلی نے 20 نومبر 1959 میں تسلیم کیا، انسانی حقوق کی قرارداد میں بھی تسلیم کیا گیا ہے۔ بین الاقوامی قرارداد جو شہری اور سیاسی حقوق کے متعلق ہے (خصوصاً اس کی شق نمبر 23 اور 24 میں) بین الاقوامی قرارداد جو اقتصادی، سماجی اور ثقافتی حقوق کے متعلق ہے (خصوصاً شق نمبر 10 میں) اور خصوصی ماہرین کے اداروں کے متعلقہ امور اور بین الاقوامی ادارے جو بچوں کی بہبود کے لئے کام کر رہے ہیں، ان سب میں بچوں کے حقوق کا ذکر ہے۔
- 8- جیسا کہ بچوں کے حقوق کی قرارداد میں بتایا گیا ہے کہ بچے کو جسمانی اور ذہنی ناپختگی کی وجہ سے خصوصی حفاظت اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے، بمعہ مناسب قانونی تحفظ کے، پیدائش سے پہلے بھی اور بعد میں بھی۔



- 9- تسلیم کرنا چاہئے کہ دنیا کے تمام ممالک میں ایسے بچے ہیں جو بہت زیادہ تکلیف دہ حالات میں رہ رہے ہیں اور ایسے بچوں پر خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے۔
- 10- بچوں کی حفاظت اور خوشگوار پرورش کے لئے تمام لوگوں کی روایتی اور ثقافتی اقدار کو خاص اہمیت دی جاتی ہے۔
- 11- تمام ممالک کے بچوں، خاص طور پر ترقی پزیر ممالک کے بچوں کے معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لئے بین الاقوامی تعاون کی اہمیت کو تسلیم کیا جائے۔

مندرجہ ذیل پر سب نے اتفاق کیا

دفعہ 1:

- ☆ موجودہ کنونشن کے مقاصد کے حوالے سے بچے سے مراد 18 سال سے کم عمر کے تمام انسان ہیں، بجز اس کے کہ وہ بچوں کے قوانین کے مطابق اس سے پہلے بلوغت کی عمر کو پہنچ چکے ہوں۔
- ☆ حقوق رکھنے والے فرد کی حیثیت سے ایک بچے کے تصورات میں توازن پیدا کیا جائے، اس کی ضروریات کا گنجائش کے مطابق احترام کیا جائے، مملکت کی قانونی حدود کو ذہن میں رکھتے ہوئے اسے خصوصی تحفظ فراہم کیا جائے۔
- ☆ بچپن کا آغاز کب ہوتا ہے، اس سوال کو کھلا چھوڑ دیا جائے (پیدائش کے وقت سے، حمل قرار پانے کے وقت سے یا قرار حمل اور پیدائش کے درمیان؟) اس سوال کو متنازعہ نہ بنایا جائے۔
- ☆ بچپن کا اختتام عمر کے 18 سال ختم ہونے پر ہوتا ہے۔ کسی خاص ملک میں اکثریت اس سے پہلے بھی بچپن کی حد مقرر کر لیتی ہے۔ کمیشن نے اس کی وضاحت یوں کی ہے کہ کم از کم 18 سال کی عمر تک بچے کو تحفظ فراہم کیا جائے لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ اسے 18 سال کی عمر سے پہلے کچھ خود مختاری دے دی جائے (لیکن یہ خود مختاری مثبت ہونی چاہئے بجائے اس کے کہ منفی قسم کا تحفظ یا حقوق دیے جائیں) اس نکتے کو نظر انداز نہ کیا جائے۔ تاہم کچھ چیزیں واضح ہیں مثلاً 18 سال سے کم عمر میں کسی بچے کو موت کی سزا نہ دی جائے۔ اقوام متحدہ کا انسانی حقوق کا کمیشن اس بات کی خاص طور پر تاکید کرتا ہے کہ تحفظ فراہم کرنے والی عمر کو کسی معقول وجہ کے بغیر کم نہ کیا جائے۔ کوئی ملک اپنے آپ کو 18 سال سے کم عمر کے بچوں کی ذمہ داریوں سے سبکدوش قرار نہیں دے سکتا حتیٰ کہ گھریلو قوانین کے تحت عام طور پر بڑوں کے حقوق سے بھی خود کو بری نہیں سمجھ سکتا۔ اس کے لئے زیادہ سے زیادہ تحفظ فراہم کرنے والی عمر جتنی بھی ممکن ہو بڑھادی جائے۔
- ☆ جہاں تک لڑکیوں کے لئے شادی کی کم سے کم عمر کا تعلق ہے اکثر اس سلسلے میں بچوں کے حقوق کی قرارداد کی خلاف ورزی کی جاتی ہے۔ لڑکیوں کے لئے شادی کی عمر 18 سال سے کم نہیں ہونی چاہئے۔ کمیشن اس بات پر اصرار کرتا ہے کہ جب کوئی ملک بچپن کی حد کے طور پر کم از کم عمر کا تعین کرے تو قرارداد میں بتائے گئے اصولوں کا ضرور خیال رکھے۔ مثلاً امتیازی سلوک نہ کیا جائے (منفی اعتبار سے)، ایک بچے کے لئے زندہ رہنے کے حق کے ساتھ بہترین تحفظ یہ ہے کہ اس کے حقوق میں استقامت ہو۔ کمیشن اس بات پر بھی زور دیتا ہے کہ تحفظ کے لئے عمر کی کم از کم حد بڑھادی جائے مثلاً منفی اعتبار سے، جرائم، ذمہ داریوں اور ملازمت اختیار کرنے کے اعتبار سے۔



دفعہ 2:

1- فریق ممالک، بچے یا اس کے والدین یا قانونی سرپرست کی نسل، رنگ، جنس، زبان، سیاسی یا دیگر آراء، قومی نسل یا سماجی حیثیت، جائیداد، معزوری، پیدائش یا دیگر ایسی حدود کو ملحوظ خاطر رکھے بغیر بلا کسی قسم کے امتیاز کے موجودہ معاہدے کے مطابق بچے کے حقوق کے احترام اور ان پر عمل درآمد کو یقینی بنائیں گے۔

2- فریق ممالک ایسے تمام مناسب اقدامات کریں گے کہ بچے کا ہر طرح کے امتیازات یا سزاؤں سے محفوظ کیا جاسکے جن کی بنیاد بچے کے والدین، قانونی سرپرستوں یا خاندان کے ممبران کے مقام اور مرتبہ، سرگرمیوں، ظاہر کی گئی آراء یا اعتقادات پر مبنی ہو۔

☆ پہلی شق تمام ممالک کو اس بات کا پابند بناتی ہے کہ وہ بچوں کے حقوق کی قرارداد میں جو حقوق بچوں کے لئے صحتیں کئے گئے ہیں ان کی فراہمی کو یقینی بنائے۔

☆ دوسرا اہم اصول امتیازی سلوک نہ کرنے کی ضمانت ہے جو پوری قرارداد پر عمل درآمد کے لئے بنیادی اہمیت کا حامل اصول ہے۔ امتیازی سلوک کی کوئی خاص شناخت نہیں ہے۔ مگر انسانی حقوق کی کمیٹی اس کی شناخت یوں کرواتی ہے کہ یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں کسی قسم کا بھی امتیاز، الگ تھلگ کرنے کا عمل، پابندیاں یا ترجیحی سلوک خواہ وہ کسی بھی بنیاد پر ہو مثلاً نسل، رنگ، جنس، زبان، مذہب وغیرہ، جس کی وجہ سے کوئی فرد اپنے تمام حقوق اور آزادی سے مساوی طور پر لطف اندوز نہ ہو سکے۔ کمیشن سوال کرتا ہے کہ کیا یہ اصول آئین میں گھریلو قانون سازی یا بچوں کے حقوق کی قانون سازی میں اہم اصول کے طور پر شامل کیا گیا ہے؟ جس میں تمام متعلقہ امور شامل ہو جائیں۔ کمیشن متعلق جاننے کے لئے سنجیدہ ہے اور اس قرارداد پر عمل درآمد کا خواہشمند ہے۔

دفعہ 6:

1- فریق ممالک تسلیم کرتے ہیں کہ ہر بچہ زندہ رہنے کا حق رکھتا ہے۔

2- فریق ممالک بچے کی زندگی اور ترقی کو انتہائی ممکن حد تک یقینی بنائیں گے۔

☆ تمام عمومی اصول، زندگی کے بنیادی حق کی ضمانت ہیں۔

نوٹ: یہ دفعہ بے شمار دوسرے اور اہم مسائل کا بھی احاطہ کر لیتی ہے، جو بچوں کے حقوق کی قرارداد میں بعد میں شامل کئے گئے بعض کا خاص طور پر تذکرہ اس لئے نہیں کیا گیا کیونکہ وہ حساس نوعیت کے ہیں۔

دفعہ نمبر 9:

1- فریق ممالک اس عمل کو یقینی بنائیں گے کہ بچہ یا بچی کو والدین کی مرضی کے خلاف ان سے جدا نہیں کیا جائے گا، صرف ایسی صورت میں بچے کو علیحدہ کیا جائے گا جب مجاز حکام عدالتی جائزے کی شرط کے ساتھ نافذ العمل قانون اور طریقہ کار کے تحت یہ تعین کریں کہ ایسی جدائی بچے/بچی کے بہترین مفاد میں ہے۔ ایسا تعین ایک مخصوص ضرورت کے تحت ہو سکتا ہے کہ والدین کی طرف سے بچے کے ساتھ بدسلوکی یا اسے نظر انداز کئے جانا یا (پھر) ایسی صورت میں جب بچے کے والدین علیحدہ رہ رہے ہوں اور بچے کی



رہائش کی جگہ کے بارے میں فیصلہ کرنا ضروری ہو۔

2- موجودہ آرٹیکل کے پیرا گراف (ا) میں مذکورہ کسی بھی کارروائی میں متعلقہ فریقوں کو اس کارروائی میں حصہ لینے اور اپنے نظریات کو پیش کرنے کا موقع فراہم کیا جائے گا۔

3- فریق ممالک اپنے ایک یا دونوں والدین سے الگ کئے جانے والے بچے کے اس حق کا احترام کریں گے کہ وہ باقاعدہ بنیادوں پر دونوں والدین کے ساتھ ذاتی تعلقات اور براہ راست رابطہ قائم رکھے سوائے ایسی صورت کے کہ یہ بچے کے بہترین مفاد کے برعکس ہو۔ جہاں کہیں یہ علیحدگی کسی فریق ملک کے کسی عمل کے نتیجے میں واقع ہوئی ہو جیسے کہ والدین میں سے کسی ایک یا دونوں یا پھر بچہ/بچی گرفتاری، قید، جلا وطنی (ملک سے) جبری بے دخلی یا موت (بشمول ایسی موت جو دوران حراست کسی بھی وجہ سے واقع ہوئی ہو) تو وہ فریق ملک، درخواست کرنے پر والدین، بچے یا اگر مناسب ہو تو خاندان کے کسی دوسرے فرد کو خاندان کے غائب فرد/افراد کے بارے میں ضروری معلومات فراہم کرے گا بشرطیکہ یہ معلومات بچے کی بہتری کے لئے ضرور رساں نہ ہوں۔ فریق ممالک اس بات کو مزید یقینی بنائیں گے کہ اس طرح کی کوئی درخواست، درخواست گزار/گزاروں کے لئے برے نتائج کا موجب نہ بنے۔

دفعہ 11:

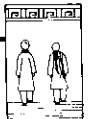
- 1- فریق ممالک بچوں کی بیرون ملک ناجائز منتقلی اور ناواپسی کا مقابلہ کرنے کے لئے اقدامات کریں گے۔
- 2- اس مقصد کے حصول کے لئے فریق ممالک دوطرفہ یا کثیرالجہتی معاہدوں فروغ دیں گے یا موجودہ معاہدوں سے منسلک ہو جائیں گے۔

دفعہ 19:

- 1- فریق ممالک بچے کو جبکہ وہ والدین، قانونی سرپرست (سرپرستوں) یا کسی بھی دوسرے فرد جو بچے کی نگہداشت کر رہا ہو، جسمانی یا ذہنی تشدد، زخم یا زیادتی، بغفلت یا غفلت پر مبنی سلوک، بدسلوکی یا استحصال، بشمول جنسی بدسلوکی سے تحفظ کے لئے تمام مناسب قانونی، انتظامی، سماجی اور تعلیمی اقدامات کریں گے۔
- 2- اس طرح کے تحفظاتی اقدامات میں، جیسا کہ مناسب ہو، بچے اور ان کی نگہداشت کرنے والوں کو ضروری امداد مہیا کرنے کے لئے سماجی پروگراموں کے اجراء کے لئے منوثر طریقہ کار کے ساتھ روک تھام کی دوسری صورتوں اور نشان دہی، اطلاع، حوالہ دینے کا عمل، تفتیش، علاج اور بچے سے بدسلوکی کے واقعات کی بعد ازاں نگرانی اور جیسا بھی مناسب ہو عدالتی چارہ جوئی کے اقدامات بھی شامل ہونے چاہئیں۔

دفعہ 20:

- 1- ایسا بچہ/بچی جو عارضی یا مستقل طور پر خاندانی ماحول سے محروم ہو یا جس کے اپنے بہترین مفادات میں اسے ایسے ماحول (خاندانی



- ماحول) میں رہنے کی اجازت نہ دی جاسکتی ہو، مملکت کی طرف سے خصوصی تحفظ اور امداد کا اہل ہوگا/ ہوگی۔
- 2- فریق ممالک، اپنے قومی قوانین کے مطابق اپنے بچے کے لئے تبادلہ نگہداشت کی فراہمی کو یقینی بنائیں گے۔
- 3- ایسے اقدامات میں بچے کو نگہداشت میں دینا، اسلامی قانون کے مطابق کفالت (کفالت)، بچے کو اپنایا اگر ضروری ہو تو ”بچہ گھر“ بچوں کی نگہداشت کرنے والے مناسب اداروں میں داخل کرانا ہو سکتے ہیں۔ بچے کے مسائل کے حل پر غور کرتے ہوئے بچے کی نشوونما کے عمل میں تسلسل اور اس کے نسلی، مذہبی، ثقافتی اور لسانی پس منظر کو ضروری اہمیت دی جائے گی۔

دفعہ 22:

- 1- فریق ممالک اس امر کو یقینی بنانے کے لئے تمام مناسب اقدامات کریں گے، ایک ایسا بچہ جو مہاجر کی حیثیت حاصل کرنا چاہتا ہے یا جسے متعلقہ ملکی یا بین الاقوامی قوانین اور طریقہ ہائے کار کے مطابق مہاجر تصور کیا جاتا ہے، خواہ اپنے والدین یا کسی اور شخص کے ساتھ ہو یا اکیلا ہو، موجودہ کنونشن اور دوسرے بین الاقوامی انسانی حقوق یا انسانی ہمدردی کے معاہدات جن میں متذکرہ بالا ممالک فریق ہوں، کے تحت حاصل ہونے والی مناسب تحفظ اور انسانی ہمدردی کی بنیاد پر دی جانے والی امداد اور متعلقہ حقوق حاصل کرنے کا اہل ہوگا۔

- 2- اس مقصد کے لئے فریق ممالک جیسے مناسب سمجھیں اقوام متحدہ اور دوسری بین الاقوامی مجاز تنظیموں کو ایسی تمام کوششوں کے لئے تعاون فراہم کریں گے جو ایسے بچے کے تحفظ اور امداد اور کسی مہاجر بچے کے والدین یا خاندان کے دوسرے افراد کی تلاش، تاکہ اس بچے/ بچی کے اپنے خاندان کے ساتھ دوبارہ ملاپ کے بارے میں ضروری اطلاعات فراہم ہو سکیں، بچے کو وہی تحفظ فراہم کیا جائے گا جو موجودہ کنونشن کے تحت کسی بھی ایسی بچے کو حاصل ہے جو کسی بھی وجہ سے عارضی یا مستقل طور پر اپنے خاندانی ماحول سے محروم ہو گیا ہو۔

دفعہ 23:

- 1- فریق ممالک تسلیم کرتے ہیں کہ بچی یا جسمانی طور پر معذور بچے کو ایک مکمل اور نفیس زندگی سے لطف اندوز ہونا چاہیے، ایسے حالات میں جو اس کے وقار اور خود انحصاری کے فروغ کو یقینی اور کیونٹی میں اس کی مکمل شمولیت کو آسان بنائیں۔
- 2- فریق ممالک معذور بچے/ بچی کے خصوصی خیال رکھنے کے حق کو تسلیم کرتے ہیں اور مہیا وسائل کے اندر اس مستحق بچے/ بچی کی نگہداشت کے ذمہ دار افراد کی جانب سے امداد کی درخواست پر، جو بچے کے حالات اور اس کی نگہداشت کرنے والے دیگر افراد یا والدین کے حالات سے مناسبت رکھتی ہوگی، توسیع اور حوصلہ افزائی کو یقینی بنائیں گے۔

- 3- معذور بچے کی خصوصی ضروریات کو تسلیم کرتے ہوئے موجودہ آرٹیکل کے پیرا گراف ۲ کے مطابق مہیا کی جانے والی امداد جب بھی ممکن ہو بغیر کسی معاوضے کے ادا کی جائے گی اور (اس سلسلے میں) بچے کے والدین یا اس کی نگہداشت کرنے والے دیگر افراد کے معاشی وسائل کو مدنظر رکھا جائے گا، اور اس کا مطلب معذور بچے کے لئے تعلیم، تربیت، حفظان صحت، ازسرنو آباد کاری کی خدمات



روزگار کے حصول کے لئے تیاری اور تفریح کے مواقع کا اس طرح حصول کہ جس سے مکہ حد تک مکمل سماجی یکجہتی اور انفرادی ترقی بشمول بچے کی ثقافتی اور روحانی ترقی حاصل ہو۔

فریق ممالک تعاون کے بین الاقوامی جذبے کے تحت معزور بچوں کے طبی، نفسیاتی و عملی علاج، پرہیزی نگہداشت کے بارے میں مناسب اطلاعات کے تبادلے بشمول از سر نو آباد کاری، تعلیم اور پیشہ وارانہ خدمات سے متعلق اطلاعات کو عام کرنے اور ان تک رسائی کو اس مقصد کے تحت فروغ دیں گے کہ فریق ممالک ان شعبوں میں اپنی استعداد اور مہارتوں کو بہتر بنا سکیں اور تجربے کو وسعت دے سکیں۔ اس حوالے سے ترقی پزیر ممالک کی ضروریات کو خصوصی طور پر مدنظر رکھا جائے گا۔

دفعہ 25:

فریق ممالک ایسے بچے، جسے مجاز اداروں نے نگہداشت، تحفظ یا اس کی ذہنی و جسمانی صحت کے علاج کے لئے سپرد کیا ہو، کے لئے مہیا کئے جانے والے علاج اور اس کی سپردگی کے حوالے سے کئے جانے سے متعلق تمام دوسرے حالات کا وقفے وقفے سے جائزہ لینے کے حق کو تسلیم کرتے ہیں۔

دفعہ 30:

ایسے ممالک میں جہاں نسلی، مذہبی یا انسانی اقلیتیں یا مقامی دیسی افراد موجود ہوں، ایک بچہ جو کسی اقلیت سے تعلق رکھتا ہو اسے اس کے گروپ سے تعلق رکھنے والے دوسرے افراد کے ساتھ کیونٹی میں اپنی ثقافت پر عمل کرنے، اس کے اپنے مذہب کو ماننے اور اس پر عمل کرنے یا اپنی زبان استعمال کرنے کے حق سے محروم نہیں کیا جائے گا۔

دفعہ 32:

- 1- فریق ممالک بچے کے معاشی استحصال اور کسی ایسے کام کو کرنے سے تحفظ کے حق کو تسلیم کرتے ہیں جو کہ بچے کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہو یا جس سے بچے کی تعلیم میں مداخلت ہوتی ہو یا جو بچے کی صحت یا جسمانی، ذہنی، روحانی، اخلاقی یا سماجی ترقی کے نقصان دہ ہو۔
- 2- فریق ممالک موجودہ آرٹیکل کے نفاذ کو یقینی بنانے کے لئے قانونی (Legislative)، انتظامی، سماجی اور تعلیمی اقدامات کریں گے۔ اس مقصد کے حصول اور دیگر بین الاقوامی معاہدات کی متعلقہ دفعات کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے فریق ممالک خاص طور پر:
 - ا۔ ملازمت کی اجازت کے لئے کم سے کم عمر یا عمروں کا تعین کریں گے۔
 - ب۔ ملازمت کے حالات کار اور اوقات کار کا مناسب تعین کریں گے۔
 - ج۔ موجودہ آرٹیکل کے مؤثر نفاذ کو یقینی بنانے کیلئے مناسب سزائیں دینے یا دیگر پابندیاں لگانے کے لئے قوانین وضع کریں گے۔

دفعہ 33:

فریق ممالک بچوں کو نفسیات اور ذہن پر اثر انداز ہونے والی اشیاء کے ناجائز استعمال سے تحفظ جیسا کہ متعلقہ بین الاقوامی معاہدات

میں ان کی تعریف کی گئی ہے اور ایسی اشیاء کی تیاری اور نقل و حمل کے سلسلے میں بچوں کو استعمال کرنے سے روکنے کے لئے تمام مناسب اقدامات بشمول قانونی، انتظامی، سماجی، اور تعلیمی اقدامات کریں گے۔

دفعہ 34:

فریق ممالک بچے کو تمام اقسام کے جنسی استحصال سے تحفظ فراہم کرنے کا عہد کرتے ہیں۔ اس مقصد کے حصول کے لئے فریق ممالک خاص طور پر تمام قومی، دو طرفہ اور کثیرالاجتی اقدامات کے ذریعے مندرجہ ذیل چیزوں کا سدباب کریں گے:

ا۔ بچے کو جبری طور پر، بہلا پھسلا کر کسی بھی غیر قانونی جنسی عمل میں شامل کرنا

ب۔ بچوں کا استحصال کرتے ہوئے انہیں جسم فروشی یا دیگر غیر قانونی جنسی اعمال میں استعمال کرنا

ج۔ فحاشی پر مبنی سرگرمیوں اور مواد میں بچوں کا استحصالی استعمال

دفعہ 35:

فریق ممالک بچوں کے اغواء یا کسی بھی مقصد کے لئے یا کسی بھی شکل میں فروخت یا (بچوں کی غیر قانونی) نقل و حمل کو روکنے کے لئے مناسب قومی، دو طرفہ اور کثیرالاجتی اقدامات کریں گے۔

دفعہ 36:

فریق ممالک دیگر تمام شکلوں میں بچے کو استحصال کا جو بچے کی بہبود کے کسی بھی پہلو سے خلاف ہو، کے خلاف تحفظ فراہم کریں گے۔

دفعہ 37:

فریق ممالک ان امور کو یقینی بنائیں گے کہ :

ا۔ کسی بھی بچے کو ایذا دوسری ظالمانہ، غیر انسانی یا توہین آمیز سلوک یا سزا نہ دی جائے۔ جرائم میں ملوث اٹھارہ سال سے کم عمر کے افراد کو نہ سزائے موت دی جائے نہ عمر بھر کیلئے قید جس میں رہا ہونے کا کوئی امکان نہ ہو۔

ب۔ کسی بھی بچے کو اس کی آزادی سے غیر قانونی یا یکطرفہ طور پر محروم نہیں کیا جائے گا۔ بچے کی گرفتاری، حراست یا قید قانون کے مطابق اور آخری حربے کے طور پر اور مناسب طور پر کم سے کم وقت کے لئے ہوگی۔

ج۔ ہر بچے جسے آزادی سے محروم کیا جائے اس کے ساتھ انسان کے جہتی، شخصی وقار کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے انسانیت اور احترام کا برتاؤ کیا جائے گا اور اس میں اس بچے کی اپنی عمر کے افراد کی ضروریات کو مد نظر رکھا جائے گا۔ خاص طور پر آزادی سے محروم بچے کو بڑی عمر کے افراد سے الگ رکھا جائے گا تا وقتیکہ ایسا کرنا بچے کی بہترین مفادات میں نہ ہو اور اسے اسکی اسکے خاندان سے خط و کتابت اور ملاقاتوں کے ذریعہ سے رابطہ رکھنے کا، سوائے غیر معمولی حالات کے حق حاصل ہوگا۔

د۔ آزادی سے محروم کئے جانے والے بچے کا قانونی اور دوسری مناسب امداد تک فوری/ تیز تر رسائی کا حق ہوگا۔ اس کے ساتھ



ساتھ اس کی آزادی سے محروم کئے جانے کی حیثیت کو کسی عدالت یا دیگر مجاز، آزاد اور غیر جانبدار ادارے میں چیلنج کرنے اور اس طرح کے کسی عمل (آزادی سے محرومی) پر تیز تر فیصلہ حاصل کرنے کا حق ہوگا۔

دفعہ 38:

- 1- فریق ممالک بین الاقوامی انسانی ہمدردی کے قانون کے قواعد و ضوابط جن کا ان (ممالک) پر ایسے مسلح جھگڑوں کی صورت میں اطلاق ہوتا ہے، جو بچوں سے متعلق رکھتی ہوں، کا خود احترام کرنے اور اس کے احترام کو یقینی بنانے کا عہد کرتے ہیں۔ فریق ممالک اس بات کو یقینی بنانے کیلئے تمام ممکنہ اقدامات کریں گے کہ جن افراد کی عمر ابھی پندرہ سال نہ ہوئی ہو وہ جنگ میں براہ راست حصہ نہ لیں۔
- 3- فریق ممالک اپنی مسلح افواج میں ایسے افراد کو بھرتی کرنے سے اجتناب کریں گے جن کی عمر 15 سال سے کم ہو۔ ایسے افراد جن کی عمر 15 سال ہو چکی ہو مگر ان کی عمر 18 سال سے کم ہو، فریق ممالک ایسے افراد کو بھرتی کرنے کی کوشش کریں گے جو کہ (ان میں) زیادہ عمر کے ہوں۔
- 4- بین الاقوامی انسانی ہمدردی کے قانون کے مطابق مسلح تصادم کی صورت میں شہری آبادی کے تحفظ کی ذمہ داریوں کے تحت فریق ممالک مسلح تصادم کے نتیجے میں متاثر ہونے والے بچوں کے تحفظ اور نگہداشت کو یقینی بنانے کے لئے تمام ممکنہ اقدامات کریں گے۔

دفعہ 39:

فریق ممالک ایسے بچے جسے نظر انداز کیا گیا ہو، جس کا استحصال کیا گیا ہو، بدسلوکی یا تشدد یا کسی بھی ظالمانہ یا غیر انسانی یا توہین آمیز سلوک یا سزا یا مسلح تصادم کا شکار رہا ہو، کسی جسمانی اور نفسیاتی بحالی، صحت اور سماجی یکجہتی کو فروغ دینے کے لئے تمام ممکنہ اقدامات کریں گے۔ اس طرح کی یکجہتی اور بحالی ایک ایسے ماحول میں وقوع پزیر ہوگی جو بچے کے وقار، عزت نفس اور صحت کو پروان چڑھاتا ہو۔

دفعہ 40:

- 1- فریق ممالک ہر ایسے بچے جس پر مبینہ طور پر الزام لگایا گیا ہو یا جس پر الزام ہو یا جس کی تعزیریاتی قانون کی خلاف ورزی تسلیم شدہ ہو، کے اس حق کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس کے ساتھ ایسا سلوک روا رکھا جائے جو بچے کے اپنے وقار اور قدر و قیمت کے احساس کے فروغ سے مطابقت رکھتا ہو، جو بچے کے انسانی حقوق اور دوسروں کی بنیادی آزادیوں کے احترام کو مزید مضبوط کرے اور جس میں بچے کی عمر اور بچے کے معاشرے میں ضم ہونے اور معاشرے میں ایک تعمیری کردار ادا کرنے کی ضرورت کے فروغ کا خیال رکھا گیا ہو۔
- 2- اس مقصد کے حصول اور بین الاقوامی معاہدات کی متعلقہ دفعات کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے فریق ممالک خاص طور پر یہ یقینی بنائیں گے کہ:
 - ا- کسی بچے پر اس وجہ سے تعزیریاتی قانون کو توڑنے کا مبینہ الزام، الزام لگایا جائے گا، نہ اسے تسلیم کیا جائے گا، کہ اس نے ایسے کچھ عمل کئے یا کچھ عمل نہیں کئے جو اس وقت ملکی یا بین الاقوامی قانون میں ممنوع نہیں تھے جبکہ ان کا ارتکاب کیا گیا۔
 - ب- ہر بچے جس پر تعزیریاتی قانون کو توڑنے کا مبینہ الزام یا الزام لگایا گیا ہو، اسے کم از کم مندرجہ ذیل ضمانتیں حاصل ہوں گی:
 - ا- اس وقت تک معصوم تصور کیا جائے گا جب تک کہ قانون کے مطابق اسے مجرم ثابت نہ کر دیا جائے۔



ii- اس (بچے/بچی) کو براہ راست اور فوراً اس پر لگائے گے الزامات سے آگاہ کیا جائے اور اگر مناسب ہو تو اسکے/اسکی قانونی مشیر یا والدین کے ذریعے (اُن الزامات سے آگاہ کیا جائے) اور صفائی کی تیاری اور پیش کرنے کے لئے مناسب قانونی یا دیگر مدد فراہم کی جائے۔

iii- بغیر کسی التواء کے مسئلے کا ایک مجاز آزاد اور غیر جانبدار یا عدالتی ادارے کے ذریعے قانون کے مطابق ایک منصفانہ عدالتی کارروائی کے ذریعے تعین، قانونی یا دیگر معاونت کی موجودگی/بشرطیکہ یہ بچے کے بہترین مفادات میں ہو۔ خاص طور پر بچے کی عمر اور صورت حال کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کے والدین یا قانونی سرپرستوں کی موجودگی میں کارروائی ہو۔

iv- اقرار جرم یا شہادت دینے کے لئے مجبور نہ کیا جائے۔ مخالف گواہوں پر جرح کی جائے یا کی جا چکی ہو، اور اس بچے/بچی کی جانب سے گواہوں پر برابری کی بنیاد پر جرح کی جائے۔

v- اگر تعزیریاتی قانون کے توڑے جانے کو غور میں لایا جائے تو اس فیصلے اور اس کے نتیجے میں نافذ کئے جانے والے اقدامات کا قانون کے مطابق، اس سے اعلیٰ درجے کے مجاز، آزاد اور غیر جانبدار ادارے یا عدالتی ادارے کے ذریعے نظر ثانی کی جائے۔

vi- بچہ اگر مستعمل زبان بول یا سمجھ نہ سکتا ہو تو اسے ترجمان کی مفت مدد فراہم کریں گے۔

vii- اس کارروائی کے تمام مراحل میں اس بچے/بچی کی زیادتی، نجی زندگی کے انخفاء (کے حق) کا مکمل احترام کیا جائے گا۔

فریق ممالک ایسے تو انہیں، قواعد و ضوابط، مجاز ادارے اور ایسے ادارے بنائیں گے جو ایسے بچوں سے متعلق ہوں، جن پر تعزیریاتی قانون توڑنے کا مبینہ الزام، الزام لگایا گیا ہو یا اسے (تسلیم) کر لیا گیا ہو اور خاص طور پر:

1: کم سے کم عمر کا تعین جس سے کم عمر کے بچوں کے بارے میں یہ فرض کیا جائے گا کہ وہ تعزیریاتی قانون توڑنے کی اہلیت/استعداد نہیں رکھتے۔

ب: جہاں کیس سود مند اور مناسب ہو، ایسے بچوں کے سلسلے میں ایسے طریقے اپنانا کہ عدالتی کارروائی کا سہارا نہ لینا پڑے بشرطیکہ اس میں انسانی حقوق اور قانونی تحفظات کا مکمل احترام کیا جائے۔

4- مختلف النوع انتظامات جیسے نگہداشت، رہنمائی اور نگرانی کے احکامات، مشاورت، آزمائشی یا اصلاحی مدت، پرورش و نگہداشت کیلئے کسی کے حوالے کرنا، تعلیم و پیشہ وارانہ تربیت کے پروگرام اور اداراتی نگہداشت کے دیگر متبادل ذرائع مہیا کئے جائیں گے تاکہ بچوں کے ساتھ ایسے برتاؤ کو یقینی بنایا جاسکے جو ان کی بہبود کے لئے مناسب اور ان کے حالات اور جرم، دونوں سے مناسبت رکھتا ہو۔

ذاتی تجزیہ

☆ ہمارے معاشرے میں CRC میں دیئے گئے کن حقوق کی سب سے زیادہ خلاف ورزی ہوتی ہے اور کیوں؟



خواتین کے خلاف ہر قسم کے امتیازات کے خاتمے کا معاہدہ

Convention for the Elimination of all forms Discrimination against Women (CEDAW)

CEDAW خواتین کے حقوق کی ایک جامع دستاویز ہے۔ اسے 1979 میں اقوام متحدہ کمیشن برائے خواتین نے پیش کیا۔ اب

تک 177 ممالک اس کی تصدیق کر چکے ہیں۔ یہ معاہدہ خواتین کے حقوق کے لئے پہلا مستحکم قدم تھا۔ اس معاہدے میں خواتین کے جسمانی، جنسی، معاشی اور سیاسی حقوق کی پامانی اور ان کی خوشحالی اور برابری کے حقوق کا ذکر کیا گیا ہے۔ پاکستان نے 1996 میں اسے تسلیم کیا۔ ذیل میں اس معاہدے کے اہم ابواب کا ذکر کیا گیا ہے۔

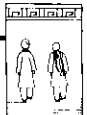
- ﴿ خواتین کے خلاف تشدد کا خاتمہ
- ﴿ لڑکیوں کی تعلیم
- ﴿ خواتین کی صحت
- ﴿ خواتین کے قانونی حقوق
- ﴿ خواتین کے کام کی جگہ پر حقوق

اس معاہدے کے اہم نکات مندرجہ ذیل ہیں

- ☆ اس بات کو نوٹ کیا جائے کہ اقوام متحدہ بنیادی انسانی حقوق پر پورے وثوق کے ساتھ یقین رکھتا ہے نیز یہی نوع انسان کے احترام، قدر و قیمت اور عورتوں اور مردوں کے برابر حقوق پر یقین رکھتا ہے۔
- ☆ اور یہ کہ انسانی حقوق کی عالمی قرارداد، امتیازی سلوک کے خاتمے کے قانون کی بھرپور تائید کرتی ہے اور یہ دعویٰ کرتی ہے کہ تمام انسان آزاد پیدا ہوئے نیز احترام اور حقوق میں سب یکساں ہیں اور یہ کہ اس قرارداد میں جو حقوق طے کئے گئے ہیں وہ سب کے لئے بغیر کسی امتیاز کے یکساں ہیں مع صنفی امتیاز کے۔
- ☆ اور یہ کہ عالمی قرارداد انسانی حقوق کی توثیق کرنے والے تمام ممالک اس بات کے پابند ہیں کہ اپنے اپنے ملک میں عورتوں اور مردوں کے تمام سماجی، معاشی، ثقافتی، شہری اور سیاسی حقوق کی فراہمی یقینی بنائیں گے۔
- ☆ یاد رہے کہ یہ بین الاقوامی قرارداد، اقوام متحدہ اور خصوصی اداروں کی نگرانی میں عورتوں اور مردوں کے مساوی حقوق کے لئے تیار کی گئی ہے۔
- ☆ اور یہ کہ تمام قراردادیں، معاہدے اور سفارشات اقوام متحدہ اور خصوصی اداروں نے عورتوں اور مردوں کے مساوی حقوق کے فروغ کے لئے قبول کیں۔

لیکن قابل توجہ بات یہ ہے کہ ان تمام وسیع تر قوانین کے باوجود خواتین کے خلاف امتیاز کا سلسلہ جاری ہے۔

- ☆ یاد رہے کہ خواتین کے خلاف امتیاز یکساں حقوق اور احترام انسان کی توثیق کے قانون کی خلاف ورزی ہے۔ سیاسی، سماجی، معاشی اور ثقافتی زندگی میں مردوں کے ساتھ عورتوں کی برابری کی سطح پر شمولیت کی راہ میں ایک رکاوٹ ہے، خاندان اور معاشرے کی خوشحالی میں



رکاوٹ کا سبب ہے نیز انسانیت اور ملک کی خدمت کے لئے عورتیں اس کی وجہ سے اپنی صلاحیتوں کا بھرپور فائدہ نہیں اٹھا سکتیں۔
☆ اور یہ کہ غربت کی صورت میں عورتوں کی رسائی خوراک، صحت، تعلیم، تربیت اور ملازمت کے مواقع اور دیگر ضرورتوں تک کم تر ہوتی ہے۔
☆ تسلیم شدہ بات ہے کہ نئے بین الاقوامی اقتصادی قانون کے رو سے جس کی بنیاد ہی مساوت اور انصاف ہے، عورتوں اور مردوں کے مابین مساوات کو نمایاں فروغ ملے گا۔

☆ اس بات پر ہڈ زور اصرار ہے کہ نسلی امتیاز کا خاتمہ، ہر قسم کے نسلی تعصب، نسلی بنیاد پر امتیاز، کسی کے علاقے پر قبضہ، جارحیت، غیر ملکی قبضہ اور کسی ملک کے اندرونی معاملات میں مداخلت جیسی برائیوں کا خاتمہ بے حد ضروری ہے تاکہ عورتیں اور مرد بچے حقوق سے بھرپور انداز میں لطف اندوز ہو سکیں۔

☆ پورے وثوق سے یہ کہا جاسکتا ہے کہ عالمی امن اور تحفظ کے لئے بین الاقوامی کشیدگی کا خاتمہ، تمام ممالک کے مابین باہمی تعاون، کسی ملک کے سماجی اور اقتصادی نظام کو چھڑے بغیر، ہتھیاروں کا خاتمہ، خاص طور پر سخت اور موہک بین الاقوامی نگرانی میں ایسی ہتھیاروں کا خاتمہ، انصاف اور قانون کی بالادستی، ممالک کے آپس کے تعلقات میں مساوات اور باہمی مفادات کا تحفظ، لوگوں کے حقوق کا تحفظ، متحدہ ممالک میں، مقبوضہ ممالک میں اور غیر ملکی قبضہ والے ممالک میں، آزادی دے کر اور ذاتی عزم کے ساتھ کیا جائے۔ قومی منصب اعلیٰ کا احترام کیا جائے اور علاقائی تعاون سماجی ترقی اور خوشحالی کو فروغ دیا جائے جس کے نتیجے میں عورتوں اور مردوں میں مساوی حقوق کو پوری طرح فروغ حاصل ہوگا۔

☆ کسی بھی ملک کی تمام تر اور مکمل ترقی، عالمی بھلائی اور امن کے لئے لازمی ہے کہ عورتیں اور مرد زندگی کے تمام شعبوں میں مساوی سطح پر زیادہ سے زیادہ شرکت کریں۔

☆ خاندان کی بہتری اور معاشرے کی ترقی کے لئے عورتوں کی عظیم خدمات کو یاد رکھیں اگر چہ ان کا اعتراف بھی نہیں کیا جاتا۔ زچگی کا عمل اتنی ہی شان کے ساتھ اور خاندان اور بچے کی پرورش میں ماں باپ کا کردار نمایاں سماجی حیثیت رکھتا ہے۔ سمجھنا چاہیے کہ تخلیقی عمل کسی طرح بھی عورت کے لئے امتیازی سلوک کی بنیاد نہ بنے لیکن بچے کی پرورش کا عمل تقاضا کرتا ہے نہ صرف ماں اور باپ بلکہ پورا معاشرہ اس ذمہ داری میں شامل ہو۔

☆ اس حقیقت کا ادراک کرنا چاہیے کہ معاشرے اور خاندان میں عورت اور مرد کے روایتی کردار کے برعکس اور بدلتے ہوئے کردار کے پیش نظر عورتوں اور مردوں کے درمیان بھرپور برابری کی ضرورت ہے۔

☆ عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک کی قراردادیں جو قواعد و ضوابط ملے کئے گئے ہیں ان پر عمل درآمد کو یقینی بنایا جائے۔ اس مقصد کے لئے ہمیں اقدامات کرنے کی ضرورت ہے جس سے ہر قسم کے امتیازی سلوک کی تمام اقسام اور اس کے ساتھ ساتھ ہر قسم کی امتیازی قانون کا خاتمہ ہو سکے۔



مندرجہ ذیل پرسب نے اتفاق کیا

حصہ 1:

دفعہ 1:

حالیہ معاہدے کے مقاصد کے حصول کے لئے ”عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک“ کی اصطلاح کا مفہوم یہ ہے کہ جنس کی بناء پر کوئی ایسا سلوک، امتناع، پابندی یا تفریق روا نہیں رکھی جاسکتی جو مردوں کے ساتھ برابری کی بنا پر اور ازدواجی حیثیت کے قطع نظر عورتوں کو حاصل ایسے انسانی حقوق اور بنیادی آزادیوں کے حصول اور ان سے استفادہ کرنے پر اثر انداز ہو یا سیاسی، اقتصادی، سماجی، ثقافتی، شہری یا کسی بھی شعبہء حیات میں عورتوں کے استحقاق کی نفی کرے یا ان کی بجا آوری میں رکاوٹ کا باعث بنے۔

دفعہ 2:

فریق ریاستیں عورتوں کے خلاف ہر قسم کے امتیازی سلوک کی مذمت کرتی ہیں، عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک ختم کرنے کے لئے مناسب اقدامات اور بلاتناخیر حکمت عملی شروع کرنے پر رضامندی ظاہر کرتی ہیں اور اس مقصد کے لئے یہ عہد کرتی ہیں کہ:

ا۔ وہ عورتوں اور مردوں کی برابری کے اصول کو، اگر پہلے شامل نہیں کیا گیا تو معاہدہ مہذا میں شمولیت کے بعد فوری طور پر اپنے اپنے قومی دساتیر اور دیگر مناسب قانونی ضابطوں میں شامل کریں گی اور قانون و دیگر ضروری وسائل کی مدد سے اس اصول کی عملی تعبیر کو یقینی بنائیں گی۔

ب۔ وہ عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک کے انسداد کے لئے مناسب قانون سازی کریں گی اور جہاں مناسب سمجھیں گی پابندیاں بھی عائد کریں گی۔

ج۔ وہ مردوں کے ساتھ برابری کی بنا پر عورتوں کے حقوق کو قانونی تحفظ فراہم کریں گی اور امتیازی سلوک کے خلاف مجاز قومی ٹریبونلز اور دیگر سرکاری اداروں کے توسط سے عورتوں کے حقوق اور مراعات کے تحفظ کو یقینی بنائیں گی۔

د۔ وہ عورتوں کے خلاف کسی امتیازی فعل یا سرگرمی میں ملوث ہونے سے گریز کریں گی اور اس امر کو یقینی بنائیں گی کہ سرکاری حکام اور ادارے اس فرض کی پابندی کریں گے۔

ر۔ وہ کسی شخص، تنظیم یا ادارے کی طرف سے عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک کا تدارک کرنے کے لئے تمام ضروری اقدامات کریں گی۔

س۔ وہ قانون سازی سمیت ایسے اقدامات کریں گی جن کے ذریعے عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک کا باعث بننے والے موجودہ قوانین، ضوابط، رسم و رواج اور روایات میں ترمیم کی جاسکے یا انہیں ختم کیا جاسکے۔

ص۔ وہ اپنی قومی تعزیرات میں موجود ایسے تمام قوانین منسوخ کر دیں گی جو عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک کا باعث بن رہے ہوں۔



دفعہ 3:

فریق ممالک تمام شعبوں، بالخصوص سیاسی، سماجی، اقتصادی اور ثقافتی میدان میں قانون سازی سمیت ہر ممکن اقدام کریں گی تاکہ عورتوں کی بھرپور ترقی اور خوشحالی کے عمل کو یقینی بنایا جاسکے اور انھیں مردوں کے ساتھ برابری کی بناء پر انسانی حقوق اور بنیادی آزادیاں حاصل کرنے کی ضمانت دی جاسکے۔

دفعہ 4:

- 1- مردوں اور عورتوں کے درمیان حقیقی برابری کے عمل کو تیز کرنے کیلئے فریق ممالک کی طرف سے جاری کردہ عارضی یا خصوصی اقدامات کو موجودہ معاہدے میں وضع کردہ تعریف کے مطابق "امتیازی سلوک" تصور نہیں کیا جانا چاہیے اور نہ ہی ایسے اقدامات کسی طور پر غیر مساوی یا علیحدہ معیارات کے جواز پر منتج ہوں گے بلکہ ان کا تسلسل اس وقت ختم ہو جائے گا جب عورتوں کے حق کے حصول میں مناسب مواقع اور سلوک میں برابری کے اہداف حاصل کر لئے جائیں گے۔
- 2- معاہدہ ہذا میں شامل اقدامات سمیت فریق ممالک کی طرف سے کئے جانے والے ایسے مخصوص اقدامات کو بھی "امتیازی اقدامات" تصور نہیں کیا جائے گا جن کا مدعا زوجگی کے دوران عورت کو تحفظ فراہم کرنا ہے۔

دفعہ 5:

فریق ریاستیں ایسے تمام ممکن اور مناسب اقدام کریں گی جن کی رو سے:

- ا۔ عورتوں اور مردوں کے طرز عمل کے سماجی اور ثقافتی نمونوں میں ضروری تبدیلی یا ترمیم کی جاسکے اور ایسے تمام تعصبات، روایات اور رویوں کا خاتمہ کیا جاسکے جو مرد اور عورت میں سے ایک کے بہتر اور دوسرے کے کم تر ہونے کے رسمی مفروضوں یا عورتوں اور مردوں کے روایات پسندانہ کردار کی پاسداری کرنے کے تصورات پر مبنی ہوں۔
- ب۔ سماجی تقاضے کی حیثیت سے زوجگی کے عمل کے بارے میں مناسب معلومات کے حصول کو خاندانی تعلیم کا حصہ بنایا جاسکے اور بچوں کی پرورش اور نشوونما کے عمل کو مردوں اور عورتوں کی مشترکہ ذمہ داری تسلیم کرایا جاسکے۔ تاہم یہ امر پیش نظر رہے کہ بچوں کی دلچسپی اولین ترجیح حاصل کرنے کا تقاضا کرتی ہے۔

دفعہ 6:

فریق ریاستیں قانون سازی سمیت ایسے تمام مناسب اقدامات کریں گی جن کے ذریعے عورتوں کی تجارت، استحصال اور عصمت فروشی کے رجحانات کا خاتمہ کیا جاسکے۔



حصہ 2:

دفعہ 7:

فریق ریاستیں اپنے اپنے ملک کی سیاسی اور اجتماعی زندگی کی سطح پر عورتوں کے خلاف ہونے والے امتیازی سلوک کے خاتمے اور تدارک کے لئے تمام موزوں اقدامات کریں گی اور بالخصوص مردوں کے ساتھ برابری کی بنا پر عورتوں کے حسب ذیل حقوق کے حصول کو یقینی بنائیں گی :

ا۔ تمام انتخابات اور رائے شماریوں میں رائے دینے کا حق اور انتخابات کے ذریعے قائم ہونے والے تمام اداروں کا انتخاب لڑنے کا حق۔

ب۔ سرکاری حکمت عملی کی تیاری اور تعمیل میں شریک ہونے، سرکاری عہدہ حاصل کرنے اور سرکاری سطح پر جملہ سرگرمیوں میں فرائض منصبی انجام دینے کا حق۔

ج۔ ملک کی سیاسی اور اجتماعی زندگی سے تعلق رکھنے والی انجمنوں اور غیر سرکاری تنظیموں میں شرکت کرنے کا حق۔

دفعہ 8:

فریق ریاستیں ایسے تمام ضروری اقدامات کریں گی جن کے تحت عورتوں کو مردوں کے ساتھ برابری کی بنیاد پر اور بلا امتیاز اپنی اپنی حکومتوں کی بین الاقوامی سطح پر نمائندگی کرنے کے مواقع حاصل ہوں اور بین الاقوامی تنظیموں کے کام میں شرکت کو یقینی بنایا جاسکے۔

دفعہ 9:

1۔ فریق ریاستیں عورتوں کو مردوں کے ساتھ برابری کی بنیاد پر قومیت حاصل کرنے، بدلنے یا برقرار رکھنے کا حق دیں گی۔ وہ اس امر کو خصوصی طور پر یقینی بنائیں گی کہ کسی غیر ملکی فرد کے ساتھ شادی کرنے یا شادی کے دوران خاوند کی طرف سے شہریت تبدیل کر لینے کے باعث بیوی کی شہریت تبدیل نہیں ہوگی اور اس کے باعث شہریت سے محروم نہیں ہوگی اور نہ ہی خاوند کے ملک کی شہریت اس پر مسلط کی جاسکے گی۔

2۔ تاہم فریق ریاستیں بچوں کی شہریت کے لحاظ سے عورتوں کو مردوں کے مساوی حقوق دیں گی۔

حصہ 3:

دفعہ 10:

فریق ریاستیں عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک کے انسداد کے لئے تمام مناسب اقدامات کریں گی تاکہ تعلیم کے شعبے میں مردوں کے ساتھ عورتوں کے مساوی حقوق کی ادائیگی کو یقینی بنایا جاسکے اور برابری کی بناء پر انھیں حسب ذیل مفادات یقینی طور پر میسر آسکیں۔

ا۔ روزگار اور پیشہ دارانہ رہنمائی اور دیہی و شہری علاقوں میں قائم ہر قسم کے تعلیمی اداروں سے ڈپلوے اور تعلیم حاصل کرنے کے



لئے سازگار ماحول کا حصول، برابری کے اس استحقاق کو عورتوں کے لئے پرائمری سطح سے لے کر عام، فنی، پیشہ وارانہ اور اعلیٰ فنی تعلیم و تربیت کی سطح تک یقینی بنایا جاتا۔

ب۔ یکساں نصاب، ایک جیسے امتحانی نظام، یکساں تعلیمی استعداد کے حامل تدریسی عملے، یکساں معیاری سکولوں اور یکساں معیار کے ساز و سامان تک رسائی حاصل کرنا۔

ج۔ مردوں اور عورتوں کے کردار کے بارے میں قدامت پسندانہ تصورات کا ہر قسم کی تعلیم اور تعلیمی مدارج سے خاتمہ کرنا، یہ مقصد مخلوط تعلیم یا اس مقصد کے لئے مہم ثابت ہونے والے دیگر طریقہ ہائے تعلیم کی حوصلہ افزائی سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ یہ مقصد خصوصی طور پر نصابی کتب، تدریسی طریقوں اور سکول پروگرام پر نظر ثانی کرنے سے بھی حاصل ہو سکتا ہے۔

د۔ وظیفوں اور دیگر مطالعاتی اعانتوں سے استفادہ کرنے کے یکساں مواقع کا حصول آسان بنانا۔

ر۔ تعلیم کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے تعلیم بالغاں، عملی تعلیم اور خواندگی افزاء تعلیمی پروگراموں تک رسائی کے یکساں مواقع کا حصول، بالخصوص ایسے پروگراموں میں عورتوں کی شرکت کو یقینی بنانا جن کا مقصد ابتدائی مرحلے میں یا جس قدر جلد ممکن ہو، عورتوں اور مردوں کے مابین تعلیمی تفاوت دور کرنا ہو۔

ف۔ طالبات کے سکول چھوڑ جانے کی شرح کم کرنا اور ان خواتین اور لڑکیوں کے لئے تعلیمی پروگرام مرتب کرنا جو تکمیل تعلیم سے پہلے سکول چھوڑ چکی ہوں

گ۔ جسنانی تعلیم کے پروگراموں اور کھیلوں میں خواتین کی شرکت کے مساوی مواقعوں کا حصول یقینی بنانا۔

ی۔ خاندانی منصوبہ بندی کی بات مشاورت اور معلومات کے حصول سمیت خاندان کی صحت اور فلاح و بہبود کے بارے میں خصوصی تعلیم اور معلومات تک رسائی کا حصول آسان بنانا۔

دفعہ 11:

1۔ فریق ریاستیں وہ تمام مناسب اقدامات کریں گی جن کی بدولت حصول روزگار کے شعبے میں عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک اور تفاوت کا خاتمہ کیا جاسکے اور عورت اور مرد کی برابری کی بناء پر حسب ذیل حقوق کے حصول کو، بالخصوص عورتوں کے لئے یقینی بنایا جاسکے۔

ا۔ بنی نوع انسان کے غیر متغیر حق کے طور پر کام کرنے کا حق۔

ب۔ روزگار کے حصول اور انتخبات کے سلسلے میں یکساں طریق کار کے اطلاق سمیت روزگار کے یکساں مواقع حاصل کرنے کا حق۔

ج۔ روزگار اور پیشہ اختیار کرنے کا آزادانہ حق، ترقی، تحفظ، روزگار، سماجی مفادات اور بہتر شرائط ملازمت حاصل کرنے کا حق اور

اعلیٰ فنی اور جاری فنون کی تربیت اور ہنرمندی کے حصول سمیت پیشہ وارانہ تربیت، دوبارہ اور مزید تربیت حاصل کرنے کا حق۔

د۔ مفادات سمیت مساوی معاوضہ، کام اور قدر کے سلسلے میں مساوی سلوک اور کام کے معیار اور ارتقائی مراحل میں یکساں سلوک اور مساوی حیثیت حاصل کرنے کا حق۔



ر۔ سماجی تحفظ، بالخصوص ریٹائرمنٹ، بے روزگاری، بیماری، بڑھاپے یا کسی دیگر مجبوری/معذوری کے باعث کام نہ کر سکنے کے دوران نیز بالعاوضہ رخصت حاصل کرنے کا حق۔

ف۔ اپنی صحت اور کام کے دوران تحفظ، بالخصوص تولیدی تقاضے پورے کرنے کے دوران سماجی و اقتصادی تحفظات حاصل کرنے کا حق۔

2۔ شادی یا زوجگی کی بناء پر عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک پر مبنی روپے کا تدارک کرنے اور کام کرنے کے حق کو مزید موثر بنانے کے لئے فریق ریاستیں بمطابق حسب ذیل موزوں اقدامات کریں گی۔

ا۔ عورت کے حاملہ ہوجانے کی بنا پر یا رخصت از زوجگی حاصل کرنے کی صورت میں عورت کی ملازمت سے برطرفی کا امتناع کریں گی یا ایسے اقدامات پر پابندی عائد کریں گی نیز ازدواجی بنا پر نوکری سے عورت کی برطرفی کا انسداد کریں گی۔

ب۔ تنخواہ، مناسب سماجی مفادات کے ساتھ رخصت از زوجگی کا طریقہ متعارف کرانا اور سابقہ نوکری، سینیاریٹی اور الائنسز برقرار رکھنا۔

ج۔ ضروری امدادی اور سماجی خدمات کی فراہمی کے ذریعے والدین کو باہم مل کر خاندانی اور اجتماعی ذمہ داریاں انجام دینے کے قابل بنانا، اس ضمن میں بچے کی نگہداشت کی سہولتوں کا جال پھیلا کر اس تصور کو بالخصوص فروغ دینا۔

د۔ عورتوں کو حمل کے دوران تحفظ فراہم کرنا اور انھیں ایسے کام میں رعایت دینا جو ان کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہو۔

3۔ اس دفعہ کے زمرے میں آنے والے امور کی بابت حفاظتی قانون سازی پر سائنسی اور فنی علوم کی روشنی میں نظر ثانی کی جائے گی اور جہاں ضروری ہو، مناسب اعادہ، تہنیک یا توسیع کی جائے گی۔

دفعہ 12:

ا۔ فریق ریاستیں صحت کے شعبے میں عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک کے خاتمے کے لئے تمام مناسب اقدامات کریں گی تاکہ عورتوں کو مردوں کے ساتھ برابری کی بنیاد پر خاندانی منصوبہ بندی سمیت تحفظ صحت کی جملہ سہولتوں تک باسانی رسائی حاصل ہو سکے۔

۲۔ دفعہ ہذا کے پیرا (۱) میں دی گئی مراعات کے علاوہ فریق ریاستیں عورتوں کو حمل اور عرصہ جنم کے دوران اور پیدائش کے بعد بھی مناسب سہولتوں کی فراہمی کو یقینی بنائیں گی۔ اس ضمن میں جہاں ضرورت پیش آئے مفت سہولت اور بچے کی پرورش کے دوران مناسب خوراک بھی مہیا کی جاسکتی ہے۔

دفعہ 13:

فریق ریاستیں اقتصادی اور سماجی زندگی کے دیگر شعبوں میں عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک کے خاتمے کے لئے اقدامات کریں گی تاکہ انھیں بمطابق حسب ذیل، مردوں کے ساتھ برابری کی بنا پر یکساں حقوق حاصل ہو سکیں۔

۱۔ خاندانی مفادات کے حصول کا حق۔

۲۔ بینک قرضے، رہن کے ذریعے قرضہ یا دیگر مالی مفادات حاصل کرنے کا حق۔

۳۔ تفریحی سرگرمیوں، کھیلوں اور دیگر ثقافتی سرگرمیوں میں شرکت کرنے کا حق۔



دفعہ 14:

۱۔ فریق ریاستیں دیہی خواتین کو درپیش مخصوص مسائل اور شمار میں نہ لائے جانے والے اقتصادی شعبوں سمیت دیہی خواتین کے اس کردار پر بھی غور کریں گی جو وہ اپنے خاندانوں کی اقتصادی کفالت کے لئے انجام دے رہی ہیں، فریق ریاستیں دیہی علاقوں پر بھی اس معاہدے کے اطلاق کے لئے مناسب اقدامات کریں گی۔

۲۔ فریق ریاستیں، دیہی علاقوں میں عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک کا تدارک کرنے کے لئے تمام مناسب اقدامات کریں گی تاکہ مردوں کے ساتھ برابری کی بنیاد پر عورتیں بھی دیہی ترقی کے ثمرات سے بھرپور استفادہ کر سکیں۔ اس ضمن میں فریق ریاستیں عورتوں کو حسب ذیل حقوق کی فراہمی یقینی بنائیں گی۔

☆ تمام سطحوں پر ترقیاتی منصوبوں کی تیاری اور عمل درآمد میں شریک ہونے کا حق۔

☆ خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں معلومات، مشاورت اور خدمات کے حصول سمیت تحفظ صحت کی خاطر خواہ سہولتیں حاصل کرنے کا حق۔

☆ سماجی تحفظ کے پروگراموں سے براہ راست استفادہ کرنے کا حق۔

☆ عملی خواندگی سمیت غیر رسمی اور رسمی تعلیم و تربیت کی جملہ اقسام سے استفادہ کرنے اور کیونٹی کی طرف سے پیش کردہ توسیعی خدمات سے مفادات حاصل کرنے کا حق تاکہ عورتوں کی فنی استعداد میں اضافہ ہو سکے۔

☆ اپنی مدد آپ کے تحت گروپ بندی یا تنظیمیں قائم کرنے کا حق تاکہ ملازمت کے حصول یا خورد روزگاری کے ذریعے عورتوں کو اقتصادی رسائی کے مساوی مواقع میسر آسکیں۔

☆ کیونٹی کی تمام سرگرمیوں میں شرکت کرنے کا حق۔

☆ زرعی قرضوں، کاروباری سہولتوں تک رسائی اور مناسب ٹیکنالوجی، زرعی اصلاحات اور ایشیائی اراضی کی سیکموں سے استفادہ کرنے کا حق۔

☆ مناسب رہائشی سہولتوں، بالخصوص رہائش، نکاسِ آب، بجلی، پانی، ٹرانسپورٹ اور دیگر موصلاتی وسائل سے استفادہ کرنے کا حق۔

حصہ 4:

دفعہ 15:

1۔ فریق ریاستیں قانون کے سامنے عورتوں کو مردوں کے مساوی حیثیت عطا کریں گی۔

2۔ فریق ریاستیں سول امور سے متعلق عورتوں کو مردوں سے ملتی جلتی قانونی حیثیت اور اسے بروئے کار لانے کے مساوی مواقع فراہم کریں گی، بالخصوص وہ عورتوں کو معاہدات طے کرنے اور جاگیروں کا انتظام کرنے کا مساوی حق دیں گی اور عدالتی کارروائی کے تمام مراحل میں ان کے ساتھ مساوی سلوک کریں گی۔



- 3- فریق ریاستیں اتفاق کرتی ہیں کہ قانونی تاثیر کے حامل ایسے تمام معاہدات یا نجی ضوابط جو عورتوں کی قانونی حیثیت پر زور ڈالتے ہوں، بے اثر اور کالعدم تصور کئے جائیں گے۔
- 4- فریق ریاستیں لوگوں کے آنے جانے اور رہائش یا سکونت حاصل کرنے کے سلسلے میں قانون کے بارے میں عورتوں اور مردوں کو مساوی حقوق عطا کریں گی۔

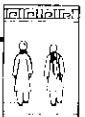
دفعہ 16:

- 1- فریق ریاستیں شادی اور خاندانی تعلقات کے معاملات میں عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک کا خاتمہ کرنے کے لئے تمام موزوں اقدامات کریں گی اور عورتوں کو مردوں کے ساتھ برابری کی بنا پر بالخصوص، حسب ذیل حقوق کی ادائیگی یقینی بنائیں گی:
- ا۔ شادی کرنے کا یکساں حق۔
- ب۔ پوری آزادی اور خواہش کے مطابق شادی کرنے کا حق۔
- ج۔ شادی کے دوران اور شادی کے خاتمہ کے وقت یکساں حقوق اور ذمہ داریاں ادا کرنے کا حق۔
- د۔ بچوں کے جملہ امور کے سلسلے میں، ازدواجی حیثیت کے قطع نظر، مساوی حقوق اور ذمہ داریاں ادا کرنے کا حق، تاہم ہر صورت میں بچوں کے مفادات مقدم سمجھے جائیں گے۔
- ر۔ بچوں کی تعداد اور پیدائش میں وقفے کے متعلق آزادی اور ذمہ داری سے فیصلہ کرنے کا حق اور ان حقوق کے مناسب استعمال کے لئے مطلوبہ معلومات، تعلیم اور وسائل سے استفادہ کرنے کا حق۔
- س۔ بچوں کے بارے میں سرپرستی، نگرانی، امانت داری یا سپرداری حاصل کرنے کے یکساں حقوق اور ذمہ داریاں ادا کرنے کا حق یا ایسے اداروں کے بارے میں یکساں حقوق اور ذمہ داریاں ادا کرنے کا حق جہاں قوی قانون سازی کے لحاظ سے ایسے تصورات موجود ہوں تاہم ہر صورت میں بچوں کے مفادات مقدم سمجھے جائیں گے۔
- ص۔ میاں اور بیوی کی حیثیت سے خاندانی نام پیشہ یا روزگار اپنانے کے یکساں ذاتی حقوق۔
- ک۔ جائیداد کی ملکیت، حصول انتظام، اسکی خرید و فروخت خواہ یہ بلا لاگت ہو یا قیمت وصول کرنے کی غرض سے ہو اور اس کا بندوبست کرنے کے سلسلے میں خاندان اور بیوی کو یکساں حقوق کی ادائیگی۔
- 2- کسی بچے کی منگنی یا شادی کا کوئی قانونی اثر نہیں ہوگا اور قانون سازی سمیت تمام ایسے ضروری اقدامات کئے جائیں گے جن کے تحت شادی کی کم سے کم عمر متعین ہو سکے اور سرکاری ریکارڈ میں اس کا اندراج لازمی ہو سکے۔

حصہ 5:

دفعات 23-30:

☆ زیادہ موثر حکومتی قانون سازی اور بین الاقوامی معاہدے وغیرہ پر کنونشن کا اثر نہیں پڑے گا۔



- ☆ حکومتیں ان تمام اقدامات کو اپنائیں گی جن سے کنونشن میں دیئے گئے حقوق کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔
- ☆ کنونشن 20 ممالک کی منظوری کے بعد وجود میں آیا ہے ہر ملک جو اس کو منظور کرتا ہے وہ منظوری کے 30 دن بعد کنونشن کا پابند ہو جاتا ہے۔
- ☆ اقوام متحدہ کا سیکریٹری جنرل کسی ملک کی شرائط کے ساتھ منظوری کی اطلاع تمام ممالک کو پہنچاتا ہے اور وہ ان شرائط کو تسلیم کرنے سے انکار بھی کر سکتا ہے۔
- ☆ ممالک کسی بھی وقت شرائط کو واپس لے سکتے ہیں۔
- ☆ کنونشن کے نفاذ میں جھگڑے کی صورت میں ممالک بین الاقوامی عدالت تک رجوع کر سکتے ہیں۔
- ماخذ: سوسائٹی برائے فروغ تعلیم (سای) لاہور۔ پاکستان

ذاتی تجزیہ

☆ ہمارے معاشرے میں خواتین کے پامال ہونے والے حقوق کی نشاندہی کریں؟



اسلام میں انسانی حقوق

اسلام سے پہلے بہت سی فرسودہ رسومات رائج تھیں جن کے ذریعے طاقتور طبقات کمزور طبقات کا استحصال کیا کرتے تھے۔ مثال کے طور پر عورتوں کو وراثت میں حصہ نہ دینا، بچیوں کی پیدائش پر غم کا اظہار کرنا یا انہیں زندہ دفن کر دینا۔ دین اسلام میں لوگوں کے حقوق کو خاص اہمیت دی گئی ہے۔ ذیل میں اسلام میں لوگوں کے حقوق سے متعلق کچھ احکامات درج ہیں۔

1- ہر انسان کو زندہ رہنے اور انسان کی حیثیت سے عزت و احترام کا حق حاصل ہے۔ سب سے پہلے اور سب سے بہترین کام جو اسلام نے انسانی حقوق کے سلسلے میں کیا وہ بچیوں کو مار دینے کی رسم پر پابندی تھی۔ اس رواج کو اسلام نے جرم اور قتل قرار دیا ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ ”۔۔۔ اور اپنی اولاد کو مفلسی کی وجہ سے قتل نہ کرو، تم تمہیں بھی رزق دیتے ہیں اور انہیں بھی۔۔۔ اور کسی انسان کی جان مت لو، اللہ تعالیٰ نے جسے تمہارے لئے حرام قرار دیا ہے“

(سورۃ الانعام، آیت 152)

2- زندگی کے تمام شعبوں میں عورتوں اور مردوں کو مساوی حقوق دیئے گئے ہیں کسی کو کسی پر صنفی اعتبار سے برتری نہیں دی گئی۔ عورتوں کو مردوں کے برابر اپنی صلاحیتوں کو آزمانے کے مواقع دیئے گئے ہیں ”اے بنی نوع انسان، ہم نے تمہیں ایک عورت اور مرد سے پیدا کیا (جوڑے سے) اور پھر تمہیں قوموں اور قبیلوں میں تقسیم کیا تاکہ تم ایک دوسرے کو پہچان لو (اس لئے نہیں کہ تم ایک دوسرے سے نفرت کرو)۔“

(سورۃ حجرات، آیت 13)

3- عورت اور مرد دونوں کو ہر اعتبار سے مساوی مرتبہ حاصل ہے اور اسلامی حقوق و فرائض کے اعتبار سے دونوں پر یکساں پابندیاں ہیں اور صنفی اعتبار سے کسی کو بھی ان پابندیوں سے بری قرار نہیں دیا گیا ہے۔ ”اگر کوئی نیکی کے کام کرتا ہے، چاہے وہ عورت یا مرد ہو، اور ایمان لائے، تو ان کو جنت میں داخل کیا جائے گا، اور ان سے ذرہ برابر بھی نا انصافی نہیں کی جائے گی۔“

(سورۃ النساء، آیت 124)

4- ہر ایک کو یہ حق حاصل ہے کہ اس سے عدل و انصاف اور مساوات کے حصول کے لئے برابر ہی کا سلوک کیا جائے، شک کی بنا پر کسی پر الزام لگانے کی ممانعت ہے۔ ”اے ایمان والو!۔۔۔ عدل کے لئے مضبوطی سے کھڑے ہو جاؤ اور اللہ کے لئے گواہی دو چاہے وہ تمہاری اپنی ذات کے خلاف ہی کیوں نہ ہو یا تمہارے والدین، تمہارے رشتہ داروں یا چاہے کوئی امیر ہو یا غریب کیونکہ اللہ ہی دونوں کو بہترین تحفظ دے سکتا ہے، اپنی خواہشات کی پیروی نہ کرو (اپنے دل کی) مبادا تم راستے سے بھٹک جاؤ، اور اگر تم نے توڑ مروڑ کر پیش کیا (عدل) یا انصاف کرنے میں کج روی اختیار کی، تو اللہ خوب سمجھتا اور جانتا ہے جو کچھ بھی تم کرتے ہو“

(سورۃ النساء، آیت 135)

5- اسلام انسانی زندگی کی اقدار اور اہمیت پر بہت زیادہ زور دیتا ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ ”۔۔۔ جس نے کسی جان کو قتل کیا بغیر اس کے کہ وہ جان کا بدلہ ہو یا زمین میں فساد پھارہا ہو تو اس نے گویا سب انسانوں کو قتل کیا۔ اور جس نے ایک جان کو بچا لیا تو گویا اس



نے سب جانوں کو بچالیا۔۔۔۔۔“

(سورۃ المائدہ، آیت 32)

6- تمام انسانوں (مردوں اور عورتوں) کو اپنے بارے میں فیصلہ کرنے اور آزادی کے ساتھ اظہار رائے کا بنیادی حق، حتیٰ کہ کوئی بھی مذہب اختیار کرنے کا حق حاصل ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ ”دین کے معاملے میں کسی پر کوئی سختی نہیں“

(سورۃ البقرہ، آیت 256)

7- عورت اور مرد دونوں کو کام کرنے اور روزی کمانے کا حق حاصل ہے۔ قرآن اس بات پر زور دیتا ہے کہ محنت کا پھل اس کا حق ہے جس نے اس کے لئے محنت کی اور اس میں عورت اور مرد کی کوئی تخصیص نہیں۔ ”مردوں کی کمائی مردوں کے لئے اور عورتوں کی کمائی عورتوں کے لئے ہے“

(سورۃ النساء، آیت 32)

8- ہر ایک کو اسکی شکل بگاڑے جانے، اس پر طنز کرنے، توہین آمیز ناموں سے اس کو پکارے جانے، اور اسکی غیرت سے اپنے تحفظ کا حق حاصل ہے۔ قرآن پاک میں ہے کہ ”نہ ٹھٹھا کرے کوئی قوم کسی قوم سے اور نہ ایک دوسرے کو برے لقب سے پکارو۔“

(سورۃ الحجرات، آیت 11)

9- علم حاصل کرنا ہر مسلمان مرد اور عورت پر فرض کیا گیا ہے۔ قرآن اور رسول پاک ﷺ کی احادیث دونوں کے ذریعے مسلمان عورتوں اور مردوں کو علم حاصل کرنے کی تاکید کی گئی ہے۔ جیسا کہ آنحضرت محمد ﷺ نے فرمایا ”علم حاصل کرنا ہر مسلمان مرد اور عورت پر فرض ہے“

(صحیح بخاری شریف)

10- اللہ پاک کی طرف سے مرد و عورت دونوں کا وراثت میں حصہ رکھا گیا ہے۔ ماں باپ اور قرہی رشتہ داروں کے چھوڑے ہوئے ترکہ میں سے مردوں کا بھی حصہ ہے اور عورتوں کا بھی حصہ ہے۔ چاہے ترکہ زیادہ ہو یا کم لیکن دونوں کا حصہ یقینی ہے۔

مآخذ:

- ☆ ”اسلام میں عورتوں کی آزادی“۔ میری سی۔ علی اور انجم علی
- ☆ ”اسلام میں عورتوں کی حیثیت، کردار، فرائض اور حقوق“۔ ذبیحہ شورش شاملی
- ☆ ”اسلام میں صنفی مساوات اور انصاف“ رفعت حسن

ذاتی تجزیہ

☆ بنیادی انسانی حقوق کے تحفظ اور ترویج دینے کیلئے آپ کیا پانچ اقدامات اٹھا سکتے ہیں؟

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____



روزن کا تعارف

روزن ایک غیر سرکاری تنظیم ہے۔ جو جذباتی و نفسیاتی صحت، صنف، خواتین اور بچوں کے خلاف تشدد اور نوجوانوں کی نفسیاتی و تولیدی صحت جیسے اہم موضوعات پر کام کر رہی ہے۔ روزن کی ٹیم زیادہ تر ماہرین نفسیات پر مشتمل ہے جو معاشرے کے مختلف طبقات کی جذباتی صحت کی بہتری کے لیے کاؤنسلنگ، تربیتی ورکشاپس اور ان مسائل کے بارے میں آگہی پھیلانے کا کام سرانجام دیتے ہیں۔ اس وقت روزن کے پانچ پروگرام آنگن، زریست، رابطہ اور پوتھ ہیلپ لائن اور منسلک کام کر رہے ہیں۔

روزن کے پروگرام

آنگن

آنگن ۱۹۹۳ سے بچوں کی نفسیاتی اور جذباتی صحت خاص طور پر بچوں پر ہونے والے جنسی تشدد کے خلاف سرگرم عمل ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے آنگن مختلف شعبوں کے ماہرین مثلاً اساتذہ، ڈاکٹرز، نرسز، پولیس اور میڈیا میں اس موضوع پر آگاہی پھیلانے اور تربیت سازی کا کام سرانجام دیتا ہے اور اب تک آنگن کئی سوا فراد کی تربیت کر چکا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ آنگن اپنے رضا کاروں کو بھی تربیت فراہم کرتا ہے تاکہ وہ اس مشن کو آگے بڑھا سکیں جبکہ تشدد سے متاثرہ بچوں کو مشاورت فراہم کرنا بھی اس کا ایک اہم کام ہے۔ یہ پروگرام بچوں پر جنسی تشدد کے خلاف معلوماتی مواد کی تیاری اور اس کے ذریعے عوام میں شعور بیدار کرنے کا کام بھی کرتا ہے۔ اس کے علاوہ آنگن بچوں پر جنسی تشدد سے متعلقہ موضوعات کے ریپورٹس سنٹر کے طور پر بھی کام کرتا ہے۔

ای میل: aangan@mail.comsats.net.pk

فون نمبر: +92-51-2215368

زریست

روزن کا یہ پروگرام خواتین کے جذباتی اور نفسیاتی مسائل کے حل اور ان پر ہونے والے تشدد کے خلاف کام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس پروگرام کی بنیادی سرگرمیوں میں خواتین پر ہونے والے تشدد اور اس سے متعلقہ مسائل کے بارے میں آگاہی پھیلانا، اس موضوع پر تربیتی ورکشاپس کا اہتمام کرنا اور نفسیاتی مشاورت فراہم کرنا شامل ہیں نیز یہ پروگرام مختلف علاقوں میں مشاورتی ٹیمپ کا بھی اہتمام کرتا ہے۔ خاص طور پر ایسے علاقے یا ادارے جہاں خواتین کو نفسیاتی مشاورت کی ضرورت ہو لیکن روزن تک ان کی رسائی ممکن نہ ہو مثلاً کچی آبادیاں اور دارالامان وغیرہ۔ اس پروگرام کی ایک اہم کامیابی تشدد سے متاثرہ افراد کے حقوق کے لیے ایک نیٹ ورک ”حرمت“ کا اجراء ہے جس میں پاکستان بھر سے تنظیمیں شامل ہیں۔ حرمت نے متاثرین کے حقوق کے لیے رہنما اصولوں کو تشکیل دیا تاکہ تشدد سے متاثرہ افراد کی عزت نفس کو مد نظر رکھ کر خدمات مہیا کی جاسکیں۔

ای میل: zeest@mail.comsats.net.pk

فون نمبر: +92 51-2215369

یوتھ ہیلپ لائن

یوتھ ہیلپ لائن ایک مفت (ٹول فری) مشاورتی ٹیلی فون لائن ہے جس کے ذریعے نوجوانوں کی جذباتی، نفسیاتی اور تولیدی صحت کے مسائل کے حل کے لیے مشاورت مہیا کی جاتی ہے۔ اب تک اس پروگرام کو مشاورت حاصل کرنے کے لیے 17,000 سے زائد کالز وصول ہو چکی ہیں۔ اس کے علاوہ خطوط اور ای۔میل کے ذریعے بھی مشاورت فراہم کی جاتی ہے۔ اس پروگرام کی ایک اور اہم سرگرمی نوجوانوں کی جذباتی، نفسیاتی اور تولیدی صحت کے مسائل کے حل کے لیے معلوماتی مواد مرتب کرنا ہے اور مختلف اداروں، نوجوانوں کی تولیدی صحت پر کام کرتے ہیں کے لیے تربیتی درکشاپ کا انعقاد بھی اس پروگرام کی سرگرمیوں میں شامل ہے۔

ای میل: awaz@mail.comsats.net.pk

ٹول فری فون نمبر: 0800-22444

رابطہ۔ پولیس ٹریننگ پروگرام

رابطہ پولیس پروگرام پولیس کے رویوں میں مثبت تبدیلی کے لیے تربیت فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ پولیس اور معاشرے کے درمیان بہتر رابطے اور تعاون کی فضا قائم کرنے کے لیے کام کرتا ہے اس پروگرام کا ایک اور اہم کام عوام کی نظر میں پولیس کے تشخص کو بہتر بنانا ہے۔ رابطہ پروگرام کے سہل کار پولیس افسران اور اہلکاروں کو خود آگہی، زندگی گزارنے کی مہارتیں، رویے، صنفی حساسیت، خواتین اور بچوں پر تشدد اور ذہنی دباؤ کے حوالے سے تربیت فراہم کرتے ہیں۔ اور اب تک 1800 سے زائد پولیس افسران کو تربیت فراہم کر چکے ہیں۔ رابطہ کی ایک اہم کامیابی پولیس افسران اور اہلکاروں کے لیے تربیتی ماڈیول کی تیاری ہے جو اب پولیس ٹریننگ سکولز اور کالجز کے نصاب کا لازمی حصہ بنا دیا گیا ہے۔ پولیس کے ساتھ کام کرنے والی دیگر تنظیموں کی تربیت بھی رابطہ کی ایک اہم سرگرمی ہے۔

ای میل: rabta@mail.comsats.net.pk

منسلک

موجودہ دور میں میڈیا نے انتہائی تیز رفتاری سے ترقی کی ہے۔ عوام میں اس کے اثر و رسوخ کا انکار کرنا ناممکن ہے۔ حال ہی میں میڈیا نے ایسے مسائل پر بر ملا بات چیت کا سلسلہ شروع کیا ہے جن پر اب سے کچھ عرصہ پہلے گفتگو کرنا تو دور کی بات ان کے متعلق معمولی خبر چلانا بھی ڈوبھرتھا۔ منسلک صحافیوں کے ساتھ خواتین اور بچوں پر ہونے والے تشدد، صنفی ناہمواری، اس کے اسباب اور حل کے لئے شراکتی بنیادوں پر تفصیل سے کام کرتا ہے تاکہ وہ معاشرے میں تشدد اور اس کی گہری جڑوں اور ان پر دشمنی اقدار کے خلاف صف آراء ہو سکیں جو معاشرے کے محروم طبقوں کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ ہیں۔

ای میل: munsalik@mail.comsats.net.pk

کلید ”رویوں میں تبدیلی ماڈیول“ برائے پولیس ٹرینیز کے بارے میں فیڈ بیک

(۱) آپ کے خیال میں یہ کتاب آپ کے لئے کس حد تک فائدہ مند ثابت ہوئی۔

ذاتی زندگی میں

(۱) بہت کارآمد (۲) کارآمد (۳) کچھ حد تک کارآمد (۴) بالکل کارآمد نہیں

پیشہ وارانہ زندگی میں

(۱) بہت کارآمد (۲) کارآمد (۳) کچھ حد تک کارآمد (۴) بالکل کارآمد نہیں

(۲) اس کتاب میں دی گئی معلومات آپ کے پیشہ وارانہ کام سے کس حد تک تعلق رکھتی ہیں۔

(۱) بہت زیادہ (۲) زیادہ (۳) کسی حد تک (۴) کم (۵) بہت کم

(۳) اس کتاب میں دی گئی معلومات کلچر کے لحاظ سے کس حد تک حساس ہیں۔

(۱) بہت زیادہ (۲) زیادہ (۳) کسی حد تک (۴) کم (۵) بہت کم

(۴) اس کتاب کو بہتر بنانے کے لئے آپ کیا تجاویز دینا چاہیں گے۔

نوٹ:

براہ مہربانی اس فارم کو پُر کر کے اپنے استاد یا سی ایل آئی صاحب کے پاس جمع کرا دیجئے یا ذیل میں دیئے گئے پتے پر ارسال کر دیجئے۔



House 258, Street 17,
F-10/2 Islamabad.

Ph: 051-2215364-5, Fax: 051-2215366

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

Web: www.rozan.org

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

Attitudinal



MODULE

روزن

نیشنل پولیس اکیڈمی

روزن ایک غیر سرکاری تنظیم ہے۔ جو جذباتی و نفسیاتی صحت، منف، خواتین اور بچوں کے خلاف تشدد اور نو جوانوں کی نفسیاتی و تولیدی صحت جیسے اہم موضوعات پر کام کر رہی ہے۔ روزن کی ٹیم زیادہ تر ماہرین نفسیات پر مشتمل ہے جو معاشرے کے مختلف طبقات کی جذباتی صحت کے لئے کاؤنسلنگ، ترقیاتی ورکشاپس کا انعقاد اور ان مسائل کے بارے میں آگہی پھیلانے کا کام سرانجام دیتے ہیں۔ بچوں کے لئے روزن کا پروگرام آگسٹ 1993 سے کام کر رہا ہے۔ لیکن باقاعدہ ایک تنظیم کی حیثیت سے روزن دسمبر 1998 میں سوسائٹیز ایکٹ 1870 کے تحت رجسٹر ہوا اور اسے 2005 میں نیکیس سے مستقلی قرار دیا گیا۔ 2005 ہی میں روزن کو اقوام متحدہ کی طرف سے ECOSOC مشیر کا درجہ دیا گیا۔

نیشنل پولیس اکیڈمی کی بنیاد 1978 میں رکھی گئی۔ اس کے مقاصد درج ذیل ہیں۔
 • حکمہ پولیس کے لئے ٹریننگ نصاب تیار کرنا اور اس پر عمل درآمد کرانا۔
 • پولیس کی ٹریننگ ضروریات کی نشاندہی اور ان کا تجزیہ کرنا۔
 • پولیس کے مختلف رینکس کے لئے کیساں معیار کے ترقیاتی کورس تیار کرنا۔
 • اسٹنٹ سپرنٹنڈنٹ آف پولیس (زیر تربیت) کی بنیادی تربیت منعقد کرنا۔
 • استعداد کاری کورس منعقد کرنا۔

نیشنل پولیس اکیڈمی کے فرائض

ابتدائی ترقیاتی کورس برائے اسٹنٹ سپرنٹنڈنٹ آف پولیس (زیر تربیت)
 • اسٹنٹ سپرنٹنڈنٹ آف پولیس (زیر تربیت) کے لئے ابتدائی ترقیاتی کورس
 Initial Command Course (ICC) 18 ماہ کی مدت پر محیط ہے اور یہ
 ICC کے ضمنوں، ICC کا مایول اور ICC کے اضافی مایول پر مشتمل ہوتا ہے۔

ترقیاتی کورسز برائے استعداد کاری

یہ کورسز پولیس اور دوسرے قانون نافذ کرنے والے اداروں کے سینئر افسران کے لئے منعقد کئے جاتے ہیں۔ ان کورسز میں مختلف عنوانات پر تربیت دی جاتی ہے جیسا کہ
 دہشت گردی کا خاتمہ، جراثیم کی روک تھام، کمیونٹی پولیسنگ، انسانی حقوق، وحشی دباؤ،
 اور پولیس آرڈر 2002 وغیرہ۔

غیر ملکی پولیس افسران کی تربیت

اس کے علاوہ نیشنل پولیس اکیڈمی میں سینئر افسران پولیس افسران اور مالہ جی پولیس افسران کے لئے بھی ترقیاتی کورسز منعقد کئے جاتے ہیں۔ ان ٹریننگوں میں ہیومن ریلٹوس ڈیولپمنٹ، قانون اور پیشہ ورانہ مہارتوں پر توجہ دے جاتی ہے۔

روزن کا مشن

روزن کا مشن تمام لوگوں خاص طور پر عورتوں بچوں اور نو جوانوں کے ساتھ باہمی جدوجہد سے باشعور اور تشدد سے پاک ایک ایسے معاشرے کی بنیاد رکھنا ہے جو خود اپنے لیے اور دوسروں کے لیے قابل قبول ہو۔

رابطہ۔ پولیس ٹریننگ پروگرام

رابطہ پولیس پروگرام پولیس کے رویوں میں مثبت تبدیلی کے لیے تربیت فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ پولیس اور معاشرے کے درمیان بہتر رابطہ اور تعاون کی فضا قائم کرنے کے لیے کام کرتا ہے اس پروگرام کا ایک اور اہم کام عوام کی نظر میں پولیس کے تشخص کو بہتر بنانا ہے۔

