SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

NL

NEWSLETTER

December, 2025

کمیونٹی شمارہ

(دسمبر 2025) شاہکوٹ، ننکانہ صاحب

پیشکش: سیمرغ ویمنز ریسورس اینڈ پبلیکیشن سنٹر لاہور

خواتین وحضرات! یہ ہماری کمیونٹی کا شمارہ ہے، اس میں ہم اپنی کمیونٹی کے مسائل پر بات کرنا چاہتے ہیں جیسے غربت، بے روزگاری، تعلیم کی کمی، صحت کی ناقص سہولتیں، سماجی مسائل، سڑکوں کی خستہ حالت اور صاف پانی کی کمی۔ یہ ہمارا پہلا کمیونٹی شمارہ ہے جس میں ہم اپنے شہر اور شہر میں پائے جانیوالے جانداروں / پرندوں / حشرات اور جڑی بوٹیوں کے بارے میں بات کریں گے۔

سوال: آپ کے خیال میں ایک محفوظ اور باعزت کمیونٹی ماحول سے کیا مراد ہے؟

ایک محفوظ اور باعزت کمیونٹی ماحول وہ ہوتا ہے جہاں ہر فرد خود کو محفوظ محسوس کرے، اس کی عزت کی جائے، اور اس کے حقوق کا خیال رکھا جائے۔ اس میں باہمی احترام، رواداری، انصاف، اور تعاون پایا جاتا ہے۔ لوگ ایک دوسرے کے اختلافات کو قبول کرتے ہیں، کسی قسم کا تشدد، امتیاز یا ہراسانی نہیں ہوتی، اور مسائل کو بات چیت اور قانون کے مطابق حل کیا جاتا ہے۔ ایسا ماحول افراد کی ذہنی اور سماجی ترقی میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مذہب، رنگ و نسل اور جنس کی بنیاد پر برابری دینا آج کے دور کی اہم ضرورت ہے، کیونکہ شعور و آگاہی کے راستے میں غیر ترقی پسند ذہن رکاوٹ پیدا کرتے ہیں اور تبدیلی کو آنے سے روکتے ہیں۔

سوال: آپ کے خیال میں کس طرح کی ہراسانی زیادہ ہوتی ہے؟ زبانی، جذباتی، جسمانی یا آن لائن؟ ان تمام اقسام کی تفصیلات بیان کریں؟

موجودہ دور میں آن لائن ہراسانی سب سے زیادہ ہوگئی ہے، لیکن زبانی، جذباتی اور جسمانی ہراسانی بھی اب تک معاشرے میں پائی جاتی ہیں۔ ہر قسم کی تفصیل درج ذیل ہے:

زبانی ہراسانی: یہ الفاظ کے ذریعے کی جاتی ہے اور متاثرہ شخص کی خود اعتمادی کو شدید نقصان پہنچاتی ہے جیسے کہ کسی کو برا بھلا کہنا، مذاق اڑانا، دھمکانا، گالی دینا یا تضحیک کرنا شامل ہے۔

جذباتی ہراسانی: میں کسی کو نظر انداز کرنا، ذلیل کرنا، مسلسل تنقید کرنا، یا ذہنی دباؤ میں رکھنا شامل ہے۔ یہ نظر نہ آنے کے باوجود انسان کی ذہنی صحت پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔

جسمانی ہراسانی: میں مار پیٹ، دھکے دینا، چیزیں پھینکنا یا جسمانی نقصان پہنچانا شامل ہے۔ یہ سب سے خطرناک اقسام ہے کیونکہ اس سے جسمانی چوٹ اور جان کا خطرہ بھی ہوسکتا ہے۔

آن لائن ہراسانی: یہ سوشل میڈیا، پیغامات یا انٹرنیٹ کے ذریعے کی جاتی ہے، جیسے جھوٹی خبریں پھیلانا، دھمکیاں دینا، ذاتی تصاویر یا معلومات کا غلط استعمال کرنا۔ چونکہ انٹرنیٹ کا استعمال بڑھ گیا ہے اس لیے یہ تیزی سے عام ہو رہی ہے۔

Editors: (Miss Rida) Rimsha, Sohaib, Komal, Areeba

کیا آپ نے کبھی کسی کو ہراساں ہوتے دیکھا؟ اگر ہاں تو آپکا ردعمل کیا تھا؟

ہم سب کہیں نہ کہیں کسی نہ کسی کو ہراساں ہوتے یا کرتے دیکھتے ہیں، ہراسانی سے ہماری کمیونٹی میں بچے، جوان لڑکے لڑکیاں، مرد عورت کوئی بھی محفوظ نہیں۔ ہم اکثر بس اسٹینڈ پر کھڑے کسی شخص کو ہراساں ہوتے دیکھتے ہیں، اسکول جاتے کسی بچے کو خاموش اور ڈرا ہوا دیکھتے ہیں یا بازار میں کسی عورت کو سہمی ہوئی دیکھتے ہیں۔ لیکن افسوس کہ ہم اتنے مصروف اور بے حس ہو گئے ہیں کہ زیادہ تر ہم نظریں پھیر لیتے دل میں ہمدردی تو ہوتی ہے مگر بولتے نہیں، حالانکہ یہ خاموشی صرف ایک لمحے کی نہیں یہ نسلوں کی خاموشی بن جاتی ہے۔ اس سلسلے میں اپنی کمیونٹی میں موجود 20 سے 30 سال کی عمر کی خواتین اور 10 سے 16 سال کے بچوں سے بات چیت کرنے اور کچھ رپورٹ شدہ کیسز کو پڑھنے سے یہ ثابت ہوا کہ ہراسانی ہمارے اردگرد ماحول کا حصہ بن گئی ہے۔ ان واقعات میں سب سے زیادہ متاثر چار سے دس سال کے چھوٹے بچے ہیں جو کہ خطرناک حد تک ہم جنس پرستی کے شوقین افراد کا نشانہ بنتے ہیں۔ یعنی مسئلہ کسی ایک جنس تک محدود نہیں بلکہ یہ رویے کا معاملہ ہے۔ سب سے زیادہ دکھ کی بات یہ تھی کہ بہت سے بچے سمجھ ہی نہیں پاتے کہ ان کے ساتھ کیا غلط ہوا، کیونکہ انہیں یہ سکھایا ہی نہیں گیا کہ غلط چھونا کیا ہے، کب "نہ" کہنا ہے، کس سے مدد لینی ہے۔ کچھ بچوں کو اس عمل کے غلط ہونے کا علم ہوتا ہے لیکن انہیں ڈرا دھمکا کر خاموش کروا دیا جاتا ہے۔

کمیونٹی اور گھر والوں کا ردِعمل:

لوگوں سے بات کرنے میں ایک حیران کن بات سامنے آئی کہ جب متاثرہ افراد نے بولنے کی ہمت کی تو گھر والوں اور کمیونٹی نے انہیں بھرپور سپورٹ کیا۔ کسی نے اپنی مدد آپ کے تحت مجرم کو سبق سکھایا اور اس میں کمیونٹی نے بھی ساتھ دیا اور انکو محلے سے نکالا گیا یا خاندان کا کوئی فرد تھا تو اسے بھی گھر کی حدود سے دور رہنے کا حکم دیا گیا اور کچھ کیسز میں گھر والوں نے ہمت کر کے پولیس میں ایف آئی آر کروائی اور اس پر عمل درآمد بھی ہوا مطلب پاکستان بدل رہا ہے، سوچ بدل رہی ہے مگر یہاں ایک تلخ حقیقت یہ بھی ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگ یہ سوچ کر خاموش رہتے ہیں کہ لوگ کیا کہیں گے؟ خاندان کیا کہے گا؟ معاشرے میں بدنامی نہ ہو جائے؟ لوگ کہیں گے کہ خاموش رہ لیتے تو عزت بچ جاتی؟ مجرم بات کرنے والا نہیں گناہ کرنے والا ہے اور اگر ہم بات کریں گے تو ہم ظلم کے شکار کو نہیں بلکہ جرم کرنے والے کو نشانہ بنائیں گے۔

کیا آپ کو لگتا ہے کہ بس اسٹینڈ پر موجود عوام کی مداخلت کی تربیت مفید ہوگی؟ کیوں یا کیوں نہیں؟

پاکستان کے بس اسٹینڈز روزانہ ہزاروں لوگوں کو ایک جگہ لاتے ہیں یہاں ہراسانی اکثر سب کے سامنے ہوتی ہے، مگر افسوس لوگ ڈر، لاتعلقی یا لاعلمی کے باعث خاموش رہ جاتے ہیں۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ اگر وہاں موجود لوگ آواز اٹھائیں، متاثرہ شخص کے ساتھ کھڑے ہوں، ہراساں کرنے والے کو زبان یا ہاتھ سے روکیں یا پولیس سے رابطہ کریں تو صرف ایک لمحہ اور ایک فیصلہ کسی کی زندگی بدل سکتا ہے۔ جہاں ظلم ہو رہا ہو اور کوئی نہ بولے وہاں ظلم مزید بڑھتا ہے۔ یہ تربیت بس اسٹینڈز پر آگاہی بورڈز لگا کر، سکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں سیشنز کر کے، کمیونٹی ورکشاپس کر کے، میڈیا کے ذریعے آگاہی مہم چلا کر، مسجد و مدرسوں میں دینی و قانونی رہنمائی کر کے، قانونی معلومات تک رسائی کر کے کی جا سکتی ہے۔ اب تو پنجاب میں ویمن سیفٹی ایپ بنا دی گئی ہے جس سے شکایت کرنا بہت آسان ہو گیا ہے، کام کرنے کی جگہ پر ہراسمنٹ کیلئے قانون بنائے گئے ہیں اور عورتوں پر تشدد، جنسی ہراسانی جیسی شکایات کیلئے 1043 ہیلپ لائن قائم کی گئی

ہیں جو فوری کاروائی کرتے ہیں۔اس کیلئے یہ آگاہی بھی لازم ہے کہ ہراسانی کی شکایت کیلئے کون کون سے ثبوت لازم ہیں اس میں اہم ترین،تصویر، وڈیو، آڈیو ریکارڈنگ، دستاویزات، پیغامات وغیرہ شامل ہیں۔سائبر سیکیوریٹی سے متعلق بھی با قاعدہ قانون بن چکے ہیں جس میں ہم کسی بھی سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر ہونے والی ہراسانی کی شکایت بھی درج کر سکتے ہیں۔" آواز اٹھانا آنے والی نسلوں کو بچانے کیلئے بہت ضروری ہے"

آپ ہراساں کرنے کی اطلاع دینے میں کتنا آرام دہ محسوس کرتے ہیں؟

ہراساں کرنے کی اطلاع دینے کے بارے میں ملے جلے جذبات پائے جاتے ہیں۔ایک طرف خاموش رہنے کے بجائے آواز اٹھانا بہت ضروری ہے، کیونکہ اگر ہم بات نہیں کریں گے تو مسئلہ کبھی ختم نہیں ہوگا۔دوسری جانب اطلاع دینے سے دوسروں کی حفاظت بھی ہو سکتی ہے اسی لیے رپورٹ کرنا درست قدم ہے۔اس میں کوئی شک نہیں کہ رپورٹ درج کرنے کی جھجک اور خوف بھی ہوتا ہے اور یہ ڈر بھی ڈر لگتا ہے کہ لوگ کیا سوچیں گے، کیوں کہ زیادہ تر رپورٹ کرنے والے کو ہی قصوروار ٹھہرا دیا جاتا ہے، یا پھر بات کو سنجیدگی سے نہیں لیا جاتا ہے۔ بعض اوقات نظام پر پورا اعتماد نہیں ہوتا کہ واقعی انصاف ملے گا یا نہیں۔یہ خدشات انسان کو خاموش رہنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔

اگر ماحول محفوظ ہو، سننے والا ہمدرد ہو، اور یہ یقین ہو کہ بیان کرنے والے کی بات راز میں رکھی جائے گی، تو خود کو زیادہ پُرسکون محسوس کیا جا سکتا ہے۔

ہماری کمیونٹی اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کیا اقدامات کر سکتی ہے کہ ہر ایک کو تحفظ اور احترام کا احساس ہو۔

اگر ہماری کمیونٹی واقعی یہ چاہتی ہے کہ ہر فرد خود کو محفوظ اور باعزت محسوس کرے تو سب سے پہلے سوچ میں تبدیلی لانا ہوگی۔ہمیں یہ ماننا ہوگا کہ ہراسانی ایک سنجیدہ مسئلہ ہے اور اس پر خاموشی اختیار کرنا مسئلے کو مزید بڑھاتا ہے۔گھروں، اسکولوں، کالجوں اور کام کی جگہوں پر احترام، برداشت اور برابری کے بارے میں کھل کر بات ہونی چاہیے۔بچوں اور نوجوانوں کو شروع سے ہی یہ سکھایا جائے کہ ”نہیں“ کہنا ان کا حق ہے اور دوسروں کی حدود کا احترام کرنا ضروری ہے۔کمیونٹی کی سطح پر آگاہی سیشنز، ورکشاپس اور مکالمے بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔اگر لوگ جانیں کہ ہراسانی کیا ہے، اس کی مختلف صورتیں کون سی ہیں اور متاثرہ شخص کی مدد کیسے کی جا سکتی ہے تو ماحول زیادہ محفوظ بن سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کمیونٹی لیڈرز، اساتذہ اور بزرگوں کو مثال بننا چاہیے تاکہ لوگ اعتماد کے ساتھ ان سے رجوع کر سکیں۔رپورٹنگ کے عمل کو آسان اور محفوظ بنانا بھی بہت ضروری ہے۔اگر رپورٹ کرنے والا یہ محسوس کرے کہ اس کی بات کو راز میں رکھا جائے گا اور اس پر الزام نہیں لگایا جائے گا تو وہ زیادہ حوصلے کے ساتھ آگے آئے گا۔اداروں میں واضح پالیسیز ہونی چاہئیں اور شکایت درج کروانے کے واضح طریقے موجود ہونے چاہئیں۔آخر میں، جب ہم ایک دوسرے کی بات سنیں، یقین کریں اور ساتھ کھڑے ہوں، تب ہی ایک ایسی کمیونٹی بن سکتی ہے جہاں ہر فرد خود کو محفوظ اور قابلِ احترام محسوس کرے۔

رپورٹنگ کے عمل کے لیے کون کون سی ہیلپ لائنز موجود ہیں؟

عام طور پر قومی سطح پر ہراسانی کے خلاف ہیلپ لائنز، خواتین اور بچوں کے تحفظ کے مراکز، اور سماجی تنظیمیں موجود ہوتی ہیں جو رہنمائی اور مدد فراہم کرتی ہیں۔اس کے علاوہ پولیس کی ہیلپ لائن، چائلڈ پروٹیکشن یونٹس، اور بعض این جی اوز بھی رپورٹنگ اور مشاورتی خدمات

فراہم کرتی ہیں۔

ہراسانی کو روکنے میں تعلیمی اداروں یا کام کی جگھوں کا کیا کردار ہونا چاہیے؟

تعلیمی اداروں اور کام کی جگھوں کا کردار ہراسانی کو روکنے میں انتہائی اہم ہے۔انہیں ہراسانی کے خلاف سخت پالیسیاں بنانی چاہئیں، آگاہی پروگرام کرنے چاہئیں۔ جیسے کہ بچوں کو بتایا جائے کہ اچھا چھونا اور برا چھونا کیا ہوتا ہے، ایسا کچھ ہو تو فوراً اپنے استاد یا والدین کو بتایا جائے ڈرنے کی بجائے ہمت دکھائیں۔ اکثر درسگاہوں میں ہراسانی کے واقعات ہوتے ہیں جن کو دبا دیا جاتا ہے، جو کہ اس بچے کے لیے مسلسل تناؤ کا باعث بنتا ہے اور اسکی کردار کشی کرتا ہے۔لہٰذا اسکول اور یونیورسٹیوں میں بھی شکایتی سیل یا کاؤنسلر کا ہونا بہت اہم ہے۔

ہم خوف یا بدنامی کے بغیر ہراساں کرنے کے بارے میں مزید کھلی گفتگو کی حوصلہ افزائی کیسے کر سکتے ہیں؟

خوف یا بدنامی کے بغیر ہراسانی پر گفتگو کرنے کے لیے محفوظ اور ماحول بنانا ضروری ہے۔ اداروں کو انصاف کی ضمانت دینی چاہیے اور متاثرین کو شکایت کرنے میں مدد فراہم کرنی چاہیے۔ متاثرہ افراد اور الزام دینے کی روایت کو ختم کریں، جب تک یہ سوال پوچھا جائے گا کہ "وہ وہاں کیوں گئے" یا "اس نے ہی کچھ کیا ہوگا" تو اس طرح سے اس عمل کو قصوروار سے متاثرہ پر منتقل کرنا معاملات کو منظر عام پر لانے سے روکتا ہے اور ہتک عزت کا بھی سبب بنتا ہے۔ اسکے علاوہ مردوں کو اس طرح کے معاملات میں حصہ بنایا جائے اور ان کی بھی ٹریننگ کی جائے تا کہ وہ متاثرہ کے ساتھ رحم دلی سے پیش آئیں۔

''گفتگو کو''''شرم'' سے ''ذمہ داری'' کی طرف لے کر جانا ہی معاشرتی بگاڑ کو روک سکتا ہے"

ہراسانی سے پاک کمیونٹی کو فروغ دینے کے لیے آپ پالیسیوں، رویوں میں کمیونٹی میں کیا تبدیلیاں دیکھنا چاہیں گے؟

ہراسانی سے پاک کمیونٹی کے لیے پالیسیوں میں شفافیت، ہراسانی کے خلاف سخت قوانین، اور آگاہی مہمات شامل ہونی چاہئیں۔ باتوں کی بجائے عمل درآمد کرنے سے متاثرہ افراد میں حوصلہ افزائی پیدا ہوتی ہے۔ اسکے علاوہ محفوظ رپورٹنگ سسٹم بنایا جائے جو کہ متاثرہ افراد کو نہ صرف تحفظ مہیا کرے بلکہ اس کی تشہیر سے بھی گریز کرے۔ طاقتور اور کمزور افراد کے لیے ایک سے قوانین اور ان پر عمل بھی معاشرے میں بگاڑ کو روکنے میں بہترین کردار ادا کرتی ہے۔