

NEWSLETTER

January, 2026

(جنوری 2026) گجرات

پیشکش: سیمرغ ویمنز ریسورس اینڈ پبلیکیشن سنٹر لاہور

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، صاف پانی کی کمی، ہراسانی، اور سٹریٹ کرائم۔

محفوظ اور باعزت کمیونٹی سے کیا مراد ہے؟

محفوظ اور باعزت کمیونٹی وہ ہوتی ہے جہاں ہر فرد کو بلا امتیاز عزت دی جائے، کوئی خوف نہ ہو، اور ہر شخص خود کو جسمانی، ذہنی اور سماجی طور پر محفوظ محسوس کرے۔ ایسی کمیونٹی میں ہراسانی، تشدد اور بدسلوکی کو برداشت نہیں کیا جاتا۔

آپ کے خیال میں کس طرح کی ہراسانی زیادہ ہوتی ہے؟ زبانی، جذباتی، جسمانی یا آن لائن؟ ان تمام اقسام کی تفصیلات بیان کریں؟ عام طور پر زبانی اور جذباتی ہراسانی زیادہ دیکھنے میں آتی ہے، جبکہ آن لائن ہراسانی بھی تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ بعض جگہوں پر جسمانی ہراسانی بھی ہوتی ہے۔

ہراسانی (Harassment) مختلف شکلوں میں ظاہر ہو سکتی ہے اور یہ عام طور پر کسی شخص کی عزت، وقار یا آرام میں مداخلت کرنے والی ناپسندیدہ یا جارحانہ رویوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ ہراسانی کی اہم اقسام درج ذیل ہیں:

جنسی ہراسانی: یہ ہراسانی کی سب سے مشہور شکل ہے۔ اس میں کسی شخص کے خلاف ناپسندیدہ جنسی اشارے، رویے، باتیں، یا جسمانی تعلق شامل ہو سکتا ہے۔ مثال: جنسی مذاق، غیر مناسب تبصرے، جسمانی چھیڑ چھاڑ یا کسی کو جنسی تعلقات کے لیے مجبور کرنا۔

نفسیاتی یا جذباتی ہراسانی: اس میں کسی فرد کی ذہنی صحت یا جذبات کو نقصان پہنچانے والے رویے شامل ہوتے ہیں۔ مثال: بار بار تنقید کرنا، دھمکیاں دینا، نظر انداز کرنا، یا عزت نفس کو مجروح کرنا۔

سماجی یا نسلی ہراسانی: یہ ہراسانی نسلی، مذہبی، ثقافتی یا سماجی پس منظر کی بنیاد پر ہوتی ہے۔

سائبر ہراسانی: جدید دور میں زیادہ عام ہے۔ اس میں آن لائن پلیٹ فارمز پر دھمکیاں، توہین آمیز پیغامات یا ذاتی معلومات کا غلط استعمال شامل ہوتا ہے۔ مثال: سوشل میڈیا پر برا بھلا کہنا، نازیبا تصاویر بھیجنا، یا آن لائن اسٹاکنگ۔

تعلیمی یا پیشہ ورانہ ہراسانی: یہ اسکول، کالج یا دفتر میں پیش آتی ہے۔ مثال: استاد یا کولیگ کی طرف سے بلا جواز دباؤ، غیر منصفانہ سلوک، یا ترقی کے مواقع سے محروم کرنا۔

کیا آپ نے کبھی ہراسانی دیکھی ہے؟

جی ہاں، ہراسانی اکثر اسکولوں، تعلیمی اداروں، سڑکوں اور آن لائن پلیٹ فارمز پر دیکھنے کو ملتی ہے۔ ہراسانی ایک عالمی سماجی مسئلہ ہے جو جنس، عمر، پیشہ، نسل اور سماجی حیثیت سے قطع نظر مختلف افراد کو متاثر کرتا ہے۔

اعداد و شمار اور شواہد:

(World Health Organization)

کے مطابق دنیا بھر میں خواتین کی ایک بڑی تعداد زندگی میں کسی نہ کسی شکل میں صنفی یا جنسی ہراسانی اور تشدد کا سامنا کرتی ہے۔ (Aurat Foundation) کی رپورٹس پاکستان میں خواتین کے خلاف ہراسانی اور تشدد کے واقعات کی نشاندہی کرتی ہیں، خصوصاً کام کی جگہوں اور گھر بیلو ماحول میں۔ (Federal Ombudsperson Secretariat for Protection Against Harassment) کے پاس ہر سال کام کی جگہ پر ہراسانی سے متعلق متعدد شکایات درج ہوتی ہیں، جو اس مسئلے کی موجودگی کو ظاہر کرتی ہیں۔

کیا آپ نے کبھی ہراساں ہوتے دیکھا ہے؟ اگر ہاں، تو آپ کا رد عمل کیا تھا؟

ہاں دیکھا ہے۔ تو ہم نے اس کے بارے میں متاثرہ شخص کو گائیڈ کیا، ہمت اور حوصلہ دیا۔ اگر کوئی اس متاثر ہو تو سب سے پہلے متاثرہ شخص کے ساتھ ہمدردی اور تعاون کا مظاہرہ کرنا ہراسانی کے معاملے میں پہلا اور سب سے اہم قدم ہے۔ اس دوران، محفوظ طریقے سے مداخلت کی جاتی ہے تاکہ متاثرہ فرد کی جان و مال کی حفاظت یقینی بنائی جاسکے۔

گھر والوں کا رد عمل کیا ہوتا ہے؟

ہراسانی کے واقعات کے بعد اکثر گھر والے صبر، احتیاط اور اپنی حفاظت یقینی بنانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ یہ رویہ عموماً تحفظ اور بدنامی سے بچاؤ کی نیت سے ہوتا ہے۔ بعض اوقات خاندان متاثرہ فرد کو مناسب فورم پر شکایت درج کروانے کی ترغیب بھی دیتا ہے، جیسے Federal Ombudsperson Secretariat for Protection Against Harassment۔ تاہم حد سے زیادہ صبر یا احتیاط پر زور دینا متاثرہ فرد کو خاموشی اختیار کرنے پر مجبور بھی کر سکتا ہے۔ مؤثر رد عمل وہ ہے جس میں متاثرہ شخص کی بات پر یقین کیا جائے، جذباتی سہارا دیا جائے اور قانونی مدد فراہم کی جائے



کیونٹی کارڈ عمل کیا ہوتا ہے؟

ہراسانی کے واقعات کے بعد کیونٹی کارڈ عمل مختلف ہوتا ہے۔ کبھی کیونٹی متاثرہ شخص کے ساتھ کھڑی ہوتی ہے، اس کی حمایت کرتی ہے اور اسے جذباتی یا عملی مدد فراہم کرتی ہے۔ اس طرح متاثرہ فرد کو اعتماد اور حوصلہ ملتا ہے کہ وہ اپنے حقوق کے لیے آواز بلند کر سکتا ہے۔ تاہم، کئی مواقع پر لوگ خوف، سماجی دباؤ یا بدنامی کے خوف سے خاموش رہ جاتے ہیں اور معاملے کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ بعض صورتوں میں یہ خاموشی متاثرہ فرد کو مزید تہائی اور ذہنی دباؤ کا شکار کر دیتی ہے۔ مثبت رد عمل میں کیونٹی نہ صرف حمایت فراہم کرتی ہے بلکہ متعلقہ اداروں یا مقامی رہنماؤں کو اطلاع دے کر مسئلہ حل کرنے میں مدد کرتی ہے، جس سے ہراسانی کے خلاف شعور بڑھتا ہے اور متاثرہ شخص کے تحفظ کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔ اس طرح کیونٹی کی شمولیت اور مؤثر رد عمل متاثرہ فرد کے حقوق کے تحفظ اور انصاف کے حصول میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

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

بالکل اس سے بہت فائدہ ہوگا، لوگوں میں شعور اور آگاہی آئے گا۔ لوگ اس کے بارے میں بڑے پیمانے پر محتاط ہو گئے۔ جس کا معاشرے پر ایک مثبت اثر ہوگا اور ماحول میں بہتری آئے گی۔

کیا آپ کے خیال میں صرف آگاہی مہم کافی ہے؟

نہیں، صرف آگاہی مہم کافی نہیں ہے۔ اگرچہ آگاہی افراد اور کیونٹی میں شعور پیدا کرنے کے لیے اہم ہے، لیکن حقیقی تبدیلی کے لیے سخت قوانین، مؤثر پالیسیز اور ان پر مکمل عملدرآمد بھی ضروری ہیں۔ بغیر قانونی تحفظ اور شفاف شکایتی نظام کے، متاثرہ افراد اپنی شکایت درج کروانے یا انصاف حاصل کرنے میں مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔

ہراسانی کی اطلاع دینے کے بارے میں آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

ہراسانی کی اطلاع دینے کے بارے میں اکثر متاثرہ افراد میں ڈر اور ہچکچاہٹ محسوس ہوتی ہے۔ یہ خوف اکثر بدنامی، سماجی دباؤ یا انتقامی کارروائی کے امکانات کی وجہ سے ہوتا ہے۔ تاہم، انصاف کے حصول اور ہراسانی کے مزید واقعات کو روکنے کے لیے رپورٹ کرنا انتہائی ضروری ہے۔

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

پاکستان میں ہراسانی سے متعلق قوانین موجود ہیں، لیکن مسئلہ ان پر مؤثر عملدرآمد کا ہے، جو ابھی کمزور ہے۔

11. رپورٹنگ کے عمل کے لیے ہیلپ لائن۔

پاکستان میں ہراسانی کے واقعات رپورٹنگ اور مدد کے لیے مختلف ہیلپ لائنز موجود ہیں

1043 پنجاب وومن کمیشن اف وومن کی 247 ٹول فری ہیلپ لائن

1099 وزارت انسانی حقوق پاکستان کی ٹول فری ہیلپ لائن جو قانونی مدد اور رہنمائی فراہم کرتی ہے

1102 سندھ میں کام کی جگہوں پر ہرازی کی رپورٹنگ کے لیے ہیلپ لائن جوان لائن (DRF) ڈیجیٹل رائز فاؤنڈیشن

0800.39393 موجود ہے

تعلیمی اداروں اور کام کی جگہوں کا کیا کردار ہونا چاہیے؟

۱۔ تعلیمی اداروں اور کام کی جگہوں کا ہر اسانی کے تدارک اور روک تھام میں مرکزی کردار ہوتا ہے۔ سب سے پہلے، انہیں واضح اور جامع پالیسیاں مرتب کرنی چاہئیں جو ہر اسانی کی تمام اقسام کی وضاحت کرتی ہوں اور ادارے کے رویے اور ذمہ داریوں کو واضح کرتی ہوں۔

۲۔ دوسرا، متاثرہ افراد کے لیے شکایت درج کرنے کا محفوظ اور رازداری پر مبنی نظام موجود ہونا چاہیے، تاکہ وہ بلا خوف یا دباؤ اپنا کیس درج کر سکیں۔

۳۔ تیسرا، تربیتی اور آگاہی پروگرامز کے ذریعے ملازمین، طلبہ اور اساتذہ کو ہر اسانی کی اقسام، اثرات اور قانونی حقوق سے آگاہ کیا جائے۔ یہ پروگرام رویے میں تبدیلی اور شعور بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

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

اعتماد سازی، باہمی احترام، رازداری، اور کھلی گفتگو کے ذریعے لوگ بغیر خوف اپنی بات کر سکتے ہیں۔

رازداری: گنہگاروں کے نظام متعارف کرائے جاسکتے ہیں

پلیٹ فارم: ایسے پلیٹ فارم اور ڈائلاگز جہاں سکھایا جائے کہ کہاں انکار کیا جائے جہاں لوگ اپنے تجربات اور خدشات کا اظہار کر سکیں۔

ہر اسانی سے پاک کمیونٹی کو فروغ دینے کے لیے آپ پالیسیوں، رویوں میں کمیونٹی میں کیا تبدیلیاں دیکھنا چاہیں گے۔

سخت قوانین، فوری انصاف، آگاہی مہمات، والدین اور اساتذہ کی تربیت، موثر رپورٹنگ سسٹم، اور حراساں کرنے والوں کا بلا امتیاز سزا ملنی چاہیے۔

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

ہر اسانی سے پاک معاشرے کے لیے مندرجہ ذیل تبدیلیوں کا ہونا بہت اہم ہے۔

پالیسیوں میں تبدیلیاں:

• اداروں اور کمیونٹی میں واضح اینٹی ہراسمنٹ پالیسی ہونی چاہیے۔

• رویوں میں تبدیلیاں:

• لوگوں میں یہ شعور پیدا کیا جائے کہ ہر اسانی کسی بھی صورت میں قابل قبول نہیں۔

• کمیونٹی میں تبدیلیاں:

• کمیونٹی لیڈرز اور اساتذہ کو آگاہی مہمات چلانی چاہئیں۔