

# NEWSLETTER

December, 2025

(دسمبر 2025) لاہور

پیشکش: سیرغ ویمن ریسورس اینڈ پبلیکیشن سنٹر لاہور۔

یہ ہمارا کمیونٹی شمارہ ہے جس میں ہم اپنی کمیونٹی کے مسائل پر بات کریں گے جیسے غربت، بے روزگاری، تعلیم کی کمی، صحت کی ناقص سہولتیں، سماجی مسائل، سڑکوں کی خستہ حالت اور صاف پانی کی کمی وغیرہ۔ یہ شمارہ سیرغ پراجیکٹ "کناروں سے مرکز تک" کے تحت بنایا گیا ہے۔ اس نیوز لیٹر کا مقصد ہر اسانی کے بارے میں آگاہی فراہم کرنا، اس کے نقصانات کو اجاگر کرنا اور ایک محفوظ و باعزت کمیونٹی کے قیام کے لیے ذمہ دارانہ رویوں کو فروغ دینا ہے۔ ہر اسانی ایک سنگین سماجی مسئلہ ہے جو کہ دن بعد دن بڑھتا جا رہا ہے۔ یہ افراد کی عزت، ذہنی سکون، اور تحفظ کو متاثر کرتا ہے۔ یہ مسئلہ گھروں، تعلیمی اداروں، کام کی جگہوں اور عوامی مقامات پر مختلف شکلوں میں سامنے آتا ہے مگر اکثر خاموشی کی وجہ سے نظر انداز ہو جاتا ہے۔

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

جہاں ہر فرد خود کو جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر محفوظ محسوس کرے اور اس کے ساتھ عزت، برابری اور انصاف کا رویہ رکھا جائے۔ ایسے ماحول میں تشدد، ہراسانی اور امتیاز کی کوئی جگہ نہیں ہوتی بلکہ لوگوں کے حقوق کا احترام کیا جاتا ہے۔ یہاں ہر شخص کو اپنی رائے کے اظہار، سیکھنے، کام کرنے اور زندگی گزارنے کا پورا حق حاصل ہوتا ہے اور اختلاف رائے کو بھی شائستگی اور برداشت کے ساتھ قبول کیا جاتا ہے۔

آپ کے خیال میں کس طرح کی ہراسانی زیادہ ہوتی ہے؟ زبانی، جذباتی، جسمانی یا آن لائن؟ ان تمام اقسام کی تفصیل بیان کریں؟ موجودہ دور میں زبانی اور آن لائن ہراسانی سب سے زیادہ عام ہو چکی ہے کیونکہ یہ اکثر نظر نہ آنے والی مگر گہرا اثر چھوڑنے والی ہوتی ہیں۔ ہراسانی کی تمام اقسام تکلیف دہ ہوتی ہیں، لیکن اگر ہم موجودہ معاشرتی رجحانات کو دیکھیں، تو صورتحال کچھ اس طرح نظر آتی ہے:

1- زبانی ہراسانی: زبانی ہراسانی وہ رویہ ہے جس میں الفاظ کو بطور ہتھیار استعمال کر کے کسی فرد کی تضحیک، توہین یا دل آزاری کی جاتی ہے۔ یہ طنزیہ جملوں، نامناسب مذاق، آواز کسنے، گالم گلوچ، دھمکیوں، بار بار ناپسندیدہ تبصروں، یا کسی کی شکل، لباس، جنس، عمر یا صلاحیتوں پر تنقید کی صورت میں سامنے آتی ہے۔

2- جذباتی ہراسانی: جذباتی ہراسانی ایک ایسی خاموش مگر نہایت نقصان دہ قسم ہے جس میں کسی فرد کو مسلسل ذہنی دباؤ، خوف اور احساس کمتری میں مبتلا رکھا جاتا ہے۔ اس میں بار بار تنقید کرنا، نظر انداز کرنا، حقیر سمجھنا، الزام تراشی، دھمکانا، دوسروں کے سامنے شرمندہ کرنا، یا محبت اور توجہ کو بطور سزا استعمال کرنا شامل ہوتا ہے۔

3- جسمانی ہراسانی: ہراسانی کی سب سے واضح اور خطرناک شکل ہے، جس میں کسی فرد کی جسمانی حدود کی خلاف ورزی کی جاتی ہے۔

اس میں ناپسندیدہ لمس، دھکا دینا، پکڑنا، راستہ روکنا، مار پیٹ، زبردستی قریب آنا کسی بھی قسم کا جسمانی تشدد، راستہ روکنا، مار پیٹ، زبردستی قریب آنا کسی بھی قسم کا جسمانی تشدد شامل ہوتا ہے۔

4۔ آن لائن ہراسانی یہ جدید دور میں تیزی سے بڑھتی ہوئی ہراسانی کی ایک خطرناک شکل ہے، جو سوشل میڈیا، میسجنگ ایپس، ای میل اور دیگر ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے کی جاتی ہے۔ اس میں توہین آمیز پیغامات بھیجنا، دھمکیاں دینا، کردار کشی، جعلی اکاؤنٹس بنانا، ذاتی تصاویر یا معلومات شہر کرنے کی دھمکی دینا، بلیک میلنگ اور مسلسل تنگ کرنا شامل ہے۔

کیا آپ نے کبھی کسی کو ہراساں ہوتے دیکھا ہے؟ اگر ہاں تو آپ کا رد عمل کیا تھا؟ گھر والوں کا رد عمل کیا تھا؟ کمیونٹی کا رد عمل کیا تھا؟ ملازمت کے دوران آفس میں ہراساں کیا جاتا تھا کہ آپ کو ملازمت سے نکلوا دیں گے۔ اس لیے سائبر کرائم میں رپورٹ درج کروائی تھی۔ پھر ہماری تصویریں بنائی جاتی تھیں کہ ہیڈ کو دیکھائیں گے کہ آپ کام نہیں کر رہے ہیں کھڑے ہیں وغیرہ۔ اس کے لیے ہم نے Ombudsperson میں رپورٹ کروائی تھی۔ گھر والوں میں پریشانی اور خوف بڑھ جاتا ہے۔ متاثرہ فرد کی حفاظت کے بارے میں سوچیں بڑھ جاتی ہیں۔ بعض اوقات ذہنی دباؤ، غصہ یا بے بسی محسوس ہوتی ہے۔ کچھ خاندان خاموش رہنے کو ترجیح دیتے ہیں جبکہ کچھ شکایت یا آواز اٹھاتے ہیں۔ کمیونٹی میں بعض لوگ حمایت کرتے ہیں اور انصاف کی بات کرتے ہیں کچھ لوگ الزام تراشی یا غلط باتیں پھیلاتے ہیں، زیادہ تر بدنامی کے خوف سے مسئلہ دبا دیا جاتا ہے۔

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

بس اسٹینڈ پر موجود عوام کی مداخلت کی تربیت نہایت مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بس اسٹینڈ جیسے عوامی مقامات پر اکثر ہراسانی یا بدتمیزی کے واقعات اچانک پیش آتے ہیں، اور اگر وہاں موجود لوگ یہ جانتے ہوں کہ محفوظ اور ذمہ دارانہ طریقے سے کیسے مداخلت کرنی ہے، تو وہ متاثرہ فرد کی بروقت مدد کر سکتے ہیں۔ ایسی تربیت لوگوں کو سکھاتی ہے کہ وہ خطرہ مول لیے بغیر صورتحال کو کیسے سنبھالیں، مثلاً توجہ ہٹانا، متاثرہ شخص کے پاس جا کر ساتھ دینا، یا متعلقہ حکام کو اطلاع دینا۔

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

کچھ لوگ ہراسانی کی اطلاع دینے میں اعتماد محسوس کرتے ہیں، خاص طور پر جب انہیں یقین ہو کہ ان کی بات کو سنجیدگی سے سنا جائے گا۔ تاہم بہت سے لوگ خوف، بدنامی یا منہ پر عمل کے ڈر کی وجہ سے اس کی رپورٹ کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ ہماری کمیونٹی اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کیا اقدامات کر سکتی ہے کہ ہر ایک کو تحفظ اور احترام کا احساس ہو؟

آگاہی سیشنز اور تربیتی پروگرامز منعقد کیے جائیں تاکہ لوگ ہراسانی کی اقسام، شکایت کے طریقہ کار اور ذمہ دارانہ رویوں سے آگاہ ہوں۔ ایک محفوظ شکایتی نظام قائم کیا جائے جہاں متاثرہ افراد بلا خوف اپنی شکایت درج کر سکیں۔ خواتین، بچوں، بزرگوں اور خصوصی افراد کے لیے خصوصی حفاظتی اقدامات کیے جائیں

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

پاکستان میں کئی اہم ہیلپ لائنز موجود ہیں۔ آپ ان پر کال کر کے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

15 (پولیس): کسی بھی فوری خطرے یا ہراساں کیے جانے کی صورت میں پولیس مدد کے لیے۔  
 1122 (ریسکیو): طبی امداد یا حادثے کی صورت میں۔  
 1043 (پنجاب ویمن ہیلپ لائن): خواتین کو ہراساں کیے جانے، گھریلو تشدد یا کام کی جگہ پر مسائل کے لیے یہ ہیلپ لائن ہے۔

## پنجاب ویمن ہیلپ لائن



حقوق خواتین کے تحفظ کیلئے

**1043**

اور دیگر مسائل کی معلومات یا شکایات کیلئے  
 خواتین کسی بھی وقت مفت کال کریں

• کام میں نا انصافی • تشدد اور جنسی ہراسیت • جائیداد کے مسائل

## پنجاب کمیشن برائے حقوق خواتین حکومت پنجاب



ساہج کرائم (آن لائن ہراساں کرنا)

(FIA) آپ کو انٹرنیٹ، فیس بک یا واٹس ایپ پر ہراساں کیا جا رہا ہے تو آپ ایف آئی اے سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔ (پنجاب پولیس کی ایپ) جس کے ذریعے ہٹن دہاتے ہی آپ کی لوکیشن پولیس تک پہنچ جاتی ہے۔

ہراساں کو روکنے میں تعلیمی اداروں یا کام کی جگہوں کا کیا کردار ہے؟

داخلی شکایتی کمیٹی: قانون کے مطابق، ہر ادارے میں ایک کمیٹی ہونی چاہیے جو شکایات کو سن کر ان پر فوری ایکشن لے۔ اس کمیٹی میں خواتین کی نمائندگی لازمی ہونی چاہیے تاکہ متاثرہ فرد بات کرتے ہوئے آرام دہ محسوس کرے۔ اخلاقی تربیت اور ماحول: تعلیمی اداروں میں نصاب اور اساتذہ کے رویوں کے ذریعے "احترام" کی تربیت دی جانی چاہیے۔ کام کی جگہ پر ایسا پروفیشنل ماحول بنایا جائے جہاں میرٹ اور احترام کو اولیت دی جائے۔

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

محفوظ اور غیر جانبدار ماحول فراہم کریں: ایسی نشستیں یا فورمز منعقد کیے جائیں جہاں لوگ اعتماد کے ساتھ اپنی بات کہہ سکیں اور ان کی بات کو راز میں رکھا جائے۔ واضح طور پر بتایا جائے کہ شکایت کرنے والے کی شناخت خفیہ رکھی جائے گی اور اس کے خلاف کوئی انتقامی کارروائی برداشت نہیں کی جائے گی۔

مثبت زبان اور رویہ اپنائیں: متاثرہ فرد کی بات پر یقین کرنے اور ہمدردی کا اظہار کرنے کی ثقافت کو فروغ دیں۔  
قابل اعتماد نمائندے مقرر کریں: کمیونٹی میں ایسے افراد یا کمیٹیاں ہوں جن سے لوگ آسانی سے رابطہ کر سکیں۔ ان اقدامات سے ایک ایسا ماحول پیدا کیا جاسکتا ہے جہاں لوگ خود کو محفوظ محسوس کریں اور ہراسانی جیسے حساس مسئلے پر بلا خوف آواز اٹھا سکیں۔  
ہراسانی سے پاک کمیونٹی کو فروغ دینے کے لیے آپ پولیسوں، رویوں میں اور کمیونٹی میں کیا تبدیلیاں دیکھنا چاہتے ہیں؟  
پالیسیوں میں تبدیلیاں۔ قانونی عمل اتنا طویل نہیں ہونا چاہیے کہ متاثرہ شخص تھک کر پیچھے ہٹ جائے۔ "فاسٹ ٹریک" عدالتیں ہراسانی کے کیسز کو مہینوں کے بجائے ہفتوں میں حل کریں۔

رویوں میں تبدیلیاں۔

• معاشرے میں یہ رویہ عام ہونا چاہیے کہ ہراساں کرنا "ذاتی معاملہ" نہیں بلکہ ایک سماجی جرم ہے۔  
• مردوں اور عورتوں کو یہ سکھانا کہ احترام کسی کے لباس یا وقت پر منحصر نہیں ہوتا، بلکہ یہ ان کی اپنی اخلاقی ذمہ داری ہے۔  
ہمیں گھروں اور سکولوں میں یہ سکھانا ہوگا کہ غیر آرام دہ محسوس کروانا ایک جرم ہے جب کمیونٹی میں کسی ہراساں کرنے والے کو سزا ملتی ہے تو اسے عام کریں جب لوگ دیکھیں گے کہ آواز اٹھانے سے بہتری آتی ہے، تو ان کا خوف کم ہوگا۔ • بدنامی کا ڈر متاثرہ شخص کے بجائے ہراساں کرنے والے کی طرف منتقل ہونا چاہیے۔ جب معاشرہ بائیکاٹ کرے گا، تو رویے بدلیں گے۔  
تعلیمی اداروں کا کردار۔

اسکول کی سطح پر اچھا چھونا اور برا چھونا سکھایا جائے۔ سیمینارز کے ذریعے طلبہ کو شعور دیا جائے اور ایمر جنسی نمبر یاد کروائے جائیں۔

**Emergency Help/مدد بنگامی**

بنگامی صورت حال میں Alert کے بن پر کلک کریں

**ALERT**

یہ پولیس اور بنگامی رابطہ نمبر پر الرٹ بھیجے گا

15 Call Police

1124 Call Highway Patrol

1122 Call Rescue

130 Call Motorway Police

**More Services**

**Emergency Help/مدد بنگامی**

بنگامی صورت حال میں Alert 15 کے بن پر کلک کریں

**ALERT 15** **LIVE CHAT** **VIDEO CALL**

یہ پولیس اور بنگامی رابطہ نمبر پر الرٹ بھیجے گا

**Smart Location Sharing**  
سیکیورٹی کے لیے اپنا مقام شیئر کریں

**Track My Journey**  
میرے سفر کو ٹریک کریں

**For More Than 40 Services**  
Punjab Police Public App

1124 Call Punjab Highway Patrol  
پنجاب ہائی وے ہینڈلنگ کو کال کریں

1122 Call Rescue  
ریسکیو کو کال کریں

**Home** **More** **Profile**

**CYBER HARASSMENT EVERYDAY HELPLINE** 0800-39393  
9 AM - 5 PM

**STOP BULLYING**

**RESCUE 1122**