# TRAINING MANUAL
# FOR
# CSOs

RutgersWPF

ہمارا کل: نوجوانوں کی ترقی کا منفرد پروگرام

# موضوعات کی فہرست

نمبر۱
☆ پیش لفظ
☆ ٹرینرزاور شرکاء کا تعارف
☆ شرکاء کی تربیت سے وابستہ توقعات
☆ تربیت کا تعارف ومقاصد
☆ اصول وضوابط

نمبر۲ جنس وجنسیت
☆ جنس
☆ جنسیت
☆ جنس وجنسیت کی وضاحت

نمبر۳ جنسی صحت
☆ جنسی صحت کی تعریف
☆ جنسی بیماریاں
☆ جنسی صحت کے درجات وپہلو

نمبر۴ تولیدی صحت
☆ تولیدی صحت کی تعریف
☆ تولیدی صحت کے پہلو
☆ صحت وتولیدی صحت میں فرق وروئیے

نمبر۵
☆ جنس اور صنف
☆ جنس اور صنف کی تعریف وفرق
☆ کہانی

نمبر۶
☆ تعریف

☆بنیادی انسانی حقوق

☆تولیدی حقوق

نمبر۷ گھریلو تشدد

☆ تعریف

☆ اقسام

☆ نفسیاتی اثرات

نمبر۸ سی اوز کا رول

☆ مراحل

# پیش لفظ

جنسی وتولیدی صحت ایک ایساموضوع ہے جس کو ماضی میں پاکستان میں حکومتی اورغیر سرکاری ترقیاتی تنظیموں نے صحت اور تعلیم کے شعبوں میں پالیسی اورخدمات کی فراہمی میں مسلسل نظر انداز کیا ہے۔ گذشتہ دہائیوں میں اس شعبے میں پالیسی اورخدمات کاہدف بڑھتی ہوئی آبادی پر قابو پانا تھالہذا بیشتر پروگرام فیملی پلاننگ کی سروسز تک محدود رہے ہیں حالیہ برسوں میں جنسی وتولیدی صحت کے ایشوز کو سمجھنےاورلوگوں کی صحت اور خوشحالی بنیادی انسانی حقوق میں، مساوات اورسماجی انصاف کی فراہمی سے تعلق کے فہم میں اضافہ ہوا ہے۔ تاہم اس سلسلے میں کام کرنے کے لئے اب بھی بہت خلاموجود ہے۔ موجودہ مینوئل اسی خلاکوپر کرنے کی ایک کوشش ہے اس مینوئل کا بنیادی مقصد جنسی وتولیدی صحت کے حقوق اس کے مختلف پہلوؤں سے آگہی، پاکستان میں جنسی وتولیدی صحت کے ایشوزاوربنیادی انسانی حقوق، سماجی انصاف، صنفی مساوات سے اس کے تعلق اوراہمیت کاادراک پیدا کرنا ہے۔ تاکہ کمیونٹی کی سطح پرکام کرنے والی تنظیموں (CBOs) اورسول سوسائٹی آرگنائزیشنز (CSOs) اپنے پروگراموں اور سرگرمیوں میں اس کااطلاق کرسکیں

مینوئل کو چارحصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔

- ☆ جنسی وتولیدی صحت
- ☆ پاکستان میں جنسی وتولیدی صحت کے ایشوز
- ☆ جنسی وتولیدی صحت کے حقوق کی ایڈوکیسی
- ☆ تعلیم،صحت اورسماجی ترقیاتی پرگراموں میں اس کااطلاق

یہ مینوئل جنسی وتولیدی حقوق کی آگہی اوربازیابی کی کاوشوں کے عمل کوآگے بڑھانے کاحصہ ہے۔ مینوئل کا مقصد کمیونٹی کی سطح پرکام کرنے والی تنظیموں (CBOs) کوتربیت فراہم کرکےان کے ساتھ رابطہ کاری (Net working) پیدا کیاجائے تاکہ جنسی وتولیدی صحت کی سہولتوں اور حقوق کی ترویج کے لئے مربوط کوششیں کی جاسکیں۔ آوازفاونڈیشن کی جانب سے یہ مینوئل اس سلسلے کی ابتدائی کڑی ہے۔ اس ابتدائی کاوش میں بہتری اوراصلاح کی گنجائش باقی ہے۔ اس سلسلے میں تجاویزاورآرا کاخیر مقدم کیا جائے گا۔

میں آوازفاونڈیشن پاکستان کی جانب سے یوروپئین یونین اورورلڈ پاپولیشن پاکستان کا تہہ دل سے شکرگزارہوں جنھوں نے اس کاوش کوآگے بڑھانے میں مددفراہم کی۔

**محمد ضیاءالرحمن**

**چیف ایگزیکٹو**

**آواز فاونڈیشن پاکستان:سنٹر فارڈویلپمنٹ سروسز**

# پروگرام کا افتتاح

پروگرام کا آغاز غیر رسمی افتتاحی تقریب سے کرنا چاہیے ضروری نہیں کہ آپ کسی اہم شخصیت کا انتخاب کریں۔ پروگرام کے دوران شرکا اور ٹریز انتہائی دوستانہ ماحول میں کام کریں گے، لہذا غیر ضروری رسومات اور سنجیدہ ماحول پروگرام کے مزاج کے خلاف ہوگا۔ اس لیے کسی ایسے مہمان خصوصی کا انتخاب کریں جو شرکاء کے ساتھ گھل مل کر انکی حوصلہ افزائی کا باعث ہو۔

- کسی ایسے شخص کا انتخاب کریں جو اسی علاقے سے تعلق رکھتا ہو اور جو پروگرام کی بنیادی تفصیل جانتا ہو۔
- جو وقت پر آ سکے اور تربیتی پروگرام کا وقت ضائع نہ ہو۔

اگر آپ کسی اہم شخصیت کو اس پروگرام میں شامل کرنا چاہتے ہیں تو بہتر ہوگا کہ ان کو پروگرام کے آخر میں مہمان خصوصی کی حیثیت سے بلالیں۔ اس پروگرام میں کچھ ایسے لوگوں کو بھی ضرور مدعو کریں جو کہ آگے چل کر اس پروگرام کے سلسلے میں آپ کے معاون ثابت ہوں۔

## شرکاء کا تعارف

دوسرا سیشن شرکاء کے تعارف سے متعلق ہے تاکہ شرکا اور ٹریز کو آپس میں بے تکلفی کا موقع ملے اور پروگرام کے دوران دونوں انتہائی دوستانہ ماحول میں کام کر سکیں

اس تقریب کے دوران چائے کا اہتمام کریں تاکہ شرکاء کو آپس میں بے تکلفی کا موقع اور متعارف ہونے کا موقع مل سکے۔

# شرکاءکاتعارف

**وقت:** 20 منٹس

**مقاصد**

۔ شرکاءکوایک دوسرے کے نام،کام،مشاغل اورطبیعتوں سے متعارف کرانا۔

**طریقہ کار:**

۔شراکتی طریقہ

تربیت کے آغاز میں شرکاءکا تعارف کروایا جائے اس سیشن کا آغاز ٹرینر یہ پوچھ کر کرے گی کہ آپ میں سے کون سب کے نام جانتا ہے؟ بہت ممکن ہے کہ پورے گروپ میں سے ایک فرد بھی سب کے نام نہ جانتا ہو۔پھر ٹرینر شرکاء سے پوچھے گا کہ وہ سب کے نام جاننا چاہتے ہیں۔اس بار بہت ہی کم لوگ مثبت جواب دیں گےان کو بتائیں کہ اب ہم ایک ایک کھیل کھیلیں گے جسمیں تمام شرکاءحصہ لیں گےاور جس کی یاداشت سب سے اچھی ہوگی اس کوانعام دیا جائے گا۔

کھیل کا آغاز ٹرینر یہ کہہ کر کرے گی کہ میرا نام                    ہے(ٹرینر کا نام)اور میرا نشان                    ہے(نشان سے مراد کوئی بھی عمل مثلاً رونا،ہنسنا یا کسی قسم کی چیز کی طرف کوئی اشارہ ہوسکتا ہے)۔

اس کے بعد اگلے فرد کے لیے ضروری ہے کہ اپنا نام اورنشان بتانے سے پہلے وہ اپنے پچھلے ساتھی کا نام اورنشان دہرائے اس کے بعد اپنا نام اورنشان بتائے گا اور اس طرح سے بہت سے نام تشکیل پاجائیں گےاور ہنسی مذاق کے فضا قائم ہوجائے گی۔

اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ بہت سارے نام یاد ہوجائیں گےاور شرکاءکوایک دوسرے کے نام لے کر بلانے میں آسانی ہوجائے گی۔اس مشق سے سردمہری اوراجنبیت کی فضاورکشاپ کے آغاز ہی مین ختم ہوجائے گی۔

# خدشات وتوقعات

**وقت: 30منٹ**

**مقاصد:**

۔ غیر رسمی انداز کی بدولت ٹریز کیلئے ضروری ہے کہ وہ شرکاء سے انفرادی نوعیت کی معلومات حاصل کر سکے لئے سوال وجواب کیے جا سکتے ہیں۔

۔ ٹریز اس تربیت سے وابستہ شرکاء کی توقعات وخدشات کے بارے میں جان سکے۔

۔شرکاء کی مساوی احترام اوراظہار رائے کے مساوی مواقع کوفروغ دینا ہے

**تیاری:**

۔ مارکرز

۔ فلپ چارٹ

۔پروجیکٹر

**طریقہ کار:**

شراکتی طریقہ کار، گروپ ورک، سوال وجواب ،بات چیت

اس سرگرمی کا مقصد ٹریننگ کے شرکاء کے مساوی احترام اوراظہار رائے کے مساوی مواقع کوفروغ دینا ہے اسی سبب ٹریننگ میں شراکت کے بنیادی اصولوں کا طے پا جانا ضروری ہے جس سے ٹریننگ کے تمام شرکاء مطمئن ہوں اوران پر پابندی پر راضی ہوں۔ چونکہ اس ٹریننگ کی ساخت شراکتی طریقہ کار پر رکھی گئی ہے۔لہٰذا یہ بات اہمیت کی حامل ہے کہ ان بنیادی اصولوں کی پیش رفت شراکتی انداز میں ہو۔یعنی اس مشق میں شامل ہر شخص ان اصولوں کو وضع کرنے میں شامل ہو۔

**طریقہ کار:**

شرکاء سے کہیں کہ وہ مختلف رنگوں کے کارڈز پر لکھیں

(۱) کورس سے متعلق ان کے خدشات کیا ہیں؟

(۲) کورس سے ان کی توقعات کیا ہیں؟

(۳)ٹریننگ کے دوران گروپ کی کارکردگی کو فعال اور پرسکون بنانے کے کیا سوال ہونے چاہئے

پھر تین مختلف جگہوں پر یہ کارڈز چپکا دیں ان کارڈز میں یہ باتیں شامل ہوسکتی ہیں

☆ شرمیلے ہونے کی وجہ سے اچھے طریقے سے شرکت نہ کر سکنے کا خوف

☆کام کی زیادتی

☆عورتوں کا مردوں کی موجودگی میں جنس کے حساس موضوع پر بات کرنے سے احتراز

☆دوسرے شرکاء رائے یا نظریہ رکھنے پر ردعمل کا خدشہ

☆اس بات کا خدشہ کہ ٹریننگ کے دوران کی جانے والی ذاتی باتیں باہر کی جائیں گی

**توقعات:**

☆جنسی وتولیدی صحت کے تصورات کو جاننا

☆صنف اورتولیدی صحت کے تعلق کو سمجھنا

☆ جنسیت کے زندگی میں کردار کا فہم حاصل کرنا

**اصول:**

☆ کوئی فرد بحث پر حاوی ہونے یا اپنا نقطہ نظر دوسروں پر تھوپنے کی کوشش نہیں کرے گا

☆ اگر کوئی بات کرنا چاہے تو ہاتھ کھڑا کرے گا اور سہل کار کی اجازت کا انتظار کرے گا

☆ ذاتی حملے نہیں کیے جائیں گے اور دوسروں کی رائے کا احترام کیا جائے گا۔

☆ کورس میں کسی فرد کی جانب سے ذاتی تجربہ اور گفتگو کو صیغہ راز میں رکھا جائے گا

اگر کسی شریک ورکشاپ کی طرف سے کوئی ایسی توقع سامنے آتی ہے جس کا ورکشاپ کے موضوعات سے کوئی تعلق نہیں ہے تو ٹرینر شرکاء کے سامنے تربیتی موضوعات کی وضاحت کرے گی۔

# تربیت کے مقاصد

**وقت:30 منٹ**

**مقاصد:**

۔ غیر رسمی انداز کی بدولت ٹرینر کیلئے ضروری ہے کہ وہ شرکاء سے انفرادی نوعیت کی معلومات حاصل کر ے اسکے لئے سوال وجواب کیے جاسکتے ہیں۔

۔ شرکاء تربیت کے مقاصد کے بارے میں جان سکے۔

**تیاری:**

۔ مارکرز

۔ فلپ چارٹ

۔پروجیکٹر

**طریقہ کار:**

شراکتی طریقہ کار،گروپ ورک،سوال وجواب،بات چیت

ٹرینر شرکاء کو تربیت کے مقاصد بیان کرنے سے پہلے کچھ مختلف الفاظ کارڈز پر لکھے گی جن کا تعلق تربیت سے ہوگا جیسے ☆صحت کی سہولیات ☆خاندان عورت کا کردار ☆سماجی مساوات ☆ صحت کی تعلیم ☆ اسقاط حمل ☆عورتوں پر تشدد ☆ غذائیت ☆کمسنی کی شادیاں ☆ جنسی وتولیدی صحت ☆انسانی حقوق ☆زچگی میں اموات وغیرہ

اس کے بعد شرکاء کو دو مساوی گروپس میں تقسیم کردیں خیال رہے کہ دونوں گروپس میں افراد کی تعداد برابر ہونی چاہیے آپ دونوں گروپس میں مختلف الفاظ کے کارڈ مساوی تقسیم کردیں پہلے گروپ سے ایک فرد کارڈ پر لکھے ہوئے الفاظ پڑھے گا اور دوسرے گروپ کے کسی ایک پر دکو اس پر بات کرنے کا موقع ملے گا پھر دوسرے گروپ کا کوئی فرد کارڈ پر لکھا الفاظ پڑھے گا اور پہلے گروپ میں کسی کو اس پر بولنے کو کہے گا۔

آخر میں ٹرینر ان کو تربیت کے موضوعات سے ملاتے ہوئے شرکاء کو درج ذیل تربیت مقاصد بیان کرے گی۔

اس تربیتی ورکشاپ کے مقاصد کیا ہیں؟

ٹرینر شرکاء کو بتائے گی کہ اس تربیت کو حاصل کرنے کے بعد شرکاء اس قابل ہوجائیں گے کہ درج ذیل معلومات جان پائیں

☆ کیا بذریعہ تعلیم وتحقیق جنسی وتولیدی صحت ومسائل پر دی گئی معلومات کافی ہیں؟

☆ عورتوں اور مردوں کے درمیان صحت کی دیکھ بھال جیسے بیماری کی تشخیص،روک تھام اور علاج میں کیا اختلافات پائے جاتے ہیں؟

☆ کیا ہم آگاہی رکھتے ہیں کہ صحت کی پالیسی کی روشنی میں کیے گئے فیصلے کس طرح جنسی وتولیدی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں؟

☆ شرکاء اس قابل ہوجائیں گے کہ با آسانی جنسی وتولیدی صحت کے حوالے سے بات چیت کرسکیں گے۔

ٹرینر شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات کرے گی اور انہیں چارٹ پیپر پر لکھتی جائے گی تاکہ اسکے تحت تربیت کے اختتام پر سیکھنے کا تجزیہ کیا جاسکے۔

تربیتی عنوانات کی کیا اہمیت ہے؟

یہ کیوں ضروری ہیں؟

ٹرینر شرکاء تربیتی ورکشاپ کے مقاصد کو ایک فلپ چارٹ پر لکھ کر دیوار پر ایسی جگہ چپکا دے گی جہاں سے شرکاء اسے آسانی سے دیکھ سکیں۔

# جنس اور جنسیت (Sex & Sexuality)

**وقت: 40 منٹ**

**مقاصد**

۔ جنسیت کی تعریف اور جنسیت کے اجزاء کے بارے میں جان سکیں گے

۔شرکاء انسانی جنسیت ,اس کے اجزاء اور جنسی صحت کے بارے میں شرکاء کو آگاہی حاصل کر پائیں گے۔

۔ شرکا جنسی صحت اور جنسی بیماریوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں گے۔

**تیاری:**

۔ مارکر

۔ فلپ چارٹ

۔پروجیکٹر

**طریقہ کار:**

شراکتی طریقہ کار،گروپ ورک،سوال وجواب،بات چیت

ٹریز نہایت سادہ اور آسان فہم زبان میں شرکاء کے سامنے کھڑے ہوکر تربیتی ورکشاپ کے پہلے دن پیش کیے جانے والے مضامین کی تفصیلات سے آگاہ کرے گی جس میں ورکشاپ سے متعلق چند ضروری ہدایات بھی شامل ہونگی جیسے کھانا ،نماز اور چائے وغیرہ کے اوقات وغیرہ۔

ٹریز سیشن کے آغاز میں شرکا کو موضوع جنس اور جنسیت کا تعارف کروائے گی اور وائٹ بورڈ پر لفظ جنس کیا ہے؟ اور جنسیت کیا ہے؟ تحریر کرے گی اور شرکاء سے اس کا مطلب معلوم کرے گیا سکے ساتھ ساتھ ٹریزان دونوں کے مابین فرق کی وضاحت مانگے گی۔

شرکا مختلف طرح کی آراء کا اظہار کر سکتے ہیں مثلاًان میں سے کچھ محض جنسی عمل سے تعبیر کریں گے یا اس کو مذہبی یا اخلاقی تفہیم کی طرف لے جائیں گے اور کچھ اس کو وسیع تر تصور کا اظہار کریں گے شرکاء کی آرا کی مدد سے جنسیت کا وسیع تر مفہوم کو واضح کرنے کی کوشش کریں تا کہ اگلے مرحلے کے لیئے وہ زیادہ بہتر طور پر تیار ہوں۔

ٹریز شرکاء کے جوابات فلپ چارٹ پر لکھتی جائے گی اور آخر میں شرکا جنس اور جنسیت کی درج ذیل تعریف بیان کرے گی۔

**جنس:**

مردوں اور خواتین میں پیدائشی طور پر حیاتیاتی فرق پائے جاتے ہیں۔جسمانی لحاظ سے فرق عضو تناسل اور فرج ہونے سے ظاہر ہوتا ہے۔جینیاتی فرق میں کروموسومز کی بناوٹ اور ترتیب کا فرق اور اعضا کے افعال کے لحاظ سے منی کے جرثوموں کا بننا یا ماہواری آنا ہے۔لفظ جنس کو جنسی عمل کے معنی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

**جنسیت:**

جنسیت کے تصور پر کئی سالوں تک غور جاری رہا اور اس تصور کے احاطے میں آنے والے مسائل کے لئے بہت سی تعریفیں وضع کی گئیں تاہم جنسیت کی درج ذیل تعریف واضح اور

جنسیت کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔

جنسیت تمام زندگی انسان ہونے کا مرکزی پہلو ہے۔اس میں جنس، صنفی شناخت اور کردار، جنسی میلان، جنسی لطف۔لذت، قربت اور تولید شامل ہیں۔جنسیت کی خیالات، تصورات، خواہشات، عقائد، رجحانات، اقدار، رویوں، معمولات، کردار اور تعلقات کے حوالے سے محسوس یا ظاہر کیا جا سکتا ہے۔اگر چہ جنسیت میں تمام پہلو شامل ہو سکتے ہیں تاہم یہ تمام پہلو ہمیشہ محسوس یا ظاہر نہیں کیے جا سکتے۔جنسیت بر حیاتیاتی، نفسیاتی۔معاشرتی، اقتصادی، سیاسی، ثقافتی، قانونی، مذہبی اور روحانی عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

ٹرینر مذید بیان کرے گی کہ:

**(عالمی ادارہ صحت WHO)**

## جنسیت کی وضاحت:

-----ہم کیا ہیں؟

---ہم اپنے بارے میں کیا سوچتے اور محسوس کرتے ہیں

ہر فرد کی جنسیت انتہائی ذاتی اور انفرادی ہوتی ہے

---یہ ڈھلتی ہے---چیزوں، ثقافت اور روایات سے جو معاشرے میں رائج ہوں---زندگی کے تجربات اور ذاتی اعتقادات سے جنسیت نشو نما پاتی اور تبدیل ہوتی رہتی ہے۔یہ ہماری زندگی کا حصہ ہے پیدائش سے موت تک،----خوشی وخرمی اور زرخیزی حاصل کرنے کے لئے ---ہمیں سمجھنا ہے کہ---میں کیا ہوں؟

دسرا مرحلہ: ٹرینر شرکاء کو بتایا جائے گا کہ وہ اب جنسیت کے اجزاء ترکیبی کے بارے میں جانیں گے۔دیوار پر مناسب فاصلے سے پانچ نشانات پر مشتمل کارڈز آویزاں کرے گی جو کہ جنسیت کے پانچ اجزاء

۔ انسانی ارتقاء

۲۔تعلقات اور جذبات

۳۔ جنسی رویہ

۴۔ جنسی صحت

۵۔ جنسی تشدد

ٹرینر دیوار پر آویزاں چارٹ کی جانب اشارہ کرتے ہوئے بتائے گی کہ جنسیت کو پانچ اجزاء میں تقسیم کیا گیا ہے۔شرکاء کو چار گروپس میں تقسیم کریگی اور گروپ کو مختلف پیغامات پر مبنی کارڈز تقسیم کرے گی۔گروپ کے لوگ کارڈز کو پڑھیں گے اور آپس میں مشورہ کر کے فیصلہ کریں گے کہ کون سا کارڈ کس جزو میں آئے گا۔ٹرینر شرکاء سے کہے گی کہ وہ ہر کارڈ موزوں متعلقہ جزو کے نیچے ٹیپ کی مدد سے چسپاں کردیں۔

شرکاء سے پوچھا جائے گا کہ

اس سرگرمی کو کرتے ہوئے ان کے کیا احساسات تھے؟

شرکاء سے سوال کیا جائے گا کہ انھوں نے کیا سیکھا؟ اور وہ کون سے ایک جیسے طریقے ہیں جو مرد اور عورتیں اپنی جنسیت میں ظاہر کرتے ہیں۔

شرکاء میں اس موضوع کے ہینڈ آوٹ تقسیم کیے جائیں گے۔

# جنسی صحت(Sexual Health)

**وقت:60منٹ**

**مقاصد:**

۔ جنسیت کی تعریف اور جنسیت کے اجزاء کے بارے میں جان سکیں گے

۔شرکاء انسانی جنسیت ,اس کے اجزاء اور جنسی صحت کے بارے میں شرکا کو آگاہی حاصل کر پائیں گے۔

۔ شرکا جنسی صحت اور جنسی بیماریوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں گے۔

**تیاری:**

۔ مارکر

۔ فلپ چارٹ

۔پروجیکٹر

**طریقہ کار:**

شراکتی طریقہ کار،گروپ ورک،سوال وجواب،بات چیت

ٹرینر سیشن کا تعلق پچھلے سیشن سے جوڑتے ہوئے شرکاء سے پوچھے کی کہ جنسی صحت کیا ہے اور انکے جوابات حاصل کرنے کیلئے وہ فلپ کارڈ تقسیم کرے گی اور شرکاء سے کہے گی کہ انکے جوابات وہ اس کارڈ پر لکھ کر دیوار پر آویزاں کر دیں۔ٹرینر لکھے ہوئے کارڈز باری باری پڑھے گی اور آخر میں وہ شرکاء کو جنسی صحت کی تعریف بیان کرتے ہوئے بتائے گی کہ

**جنسی صحت کی تعریف( Sexual Health )**

☆اپنی جنسی اور تولیدی زندگی پر اختیار حاصل ہونا،اور اس سے استفادہ (خوشی حاصل) کر پانا

☆خوف،شرم،احساس گناہ،غلط تصوارات اور ان نفسیاتی عوامل سے آزادی جو جنسی تعلقات اور جنسی ردعمل میں روکاوٹ بنتے ہیں۔

☆جسمانی نقائص،بیماریوں یا کسی بھی ایسی کمی سے آزادی جو جنسی اور تولیدی عوامل میں خلل ڈالتی ہوں

شرکا کو تین گروپس میں تقسیم کیا جائے گا اور ٹرینر شرکاء سے کہے گی کہ وہ اپنے اپنے گروپ میں جنسی بیماروں کے نام اور انکے پھیلنے کی وجوہات بیان کریں۔ہر گروپ کو ایک ایک فلپ چارٹ دیا جائے گا۔اس گروپ ورک کیلئے شرکا کو 20 منٹس کا ٹائم دیا جائے گا۔آخر میں ہر گروپ سے ایک ایک ممبر کو دعوت دی جائے گی کہ وہ آ کر اپنا گروپ ورک پیش کریں۔

اس کے بعد ٹرینر شرکا کو فلپ چارٹ کے ذریعے جنسی بیماریاں اور انکے پھیلنے کی وجوہات بیان کرے گی۔

**جنسی بیماریاں:**

جنسی بیماریوں سے مراد وہ تمام جراثیمی بیماریوں ہیں جو جنسی عمل کے دوران ایک فرد سے دوسرے فرد کو منتقل ہوتی ہیں۔ان میں آتشک،گونوریا اور کلامیڈیا جسی بیماریاں شامل ہیں۔

**بیماریوں کے منتقلی کے ذرائع**

جنسی بیماریاں عام طور پر فرج، منہ یا مقعد کے راستے جنسی تعلق قائم کرنے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

حمل یا زچگی کے دوران جنسی بیماریاں متاثرہ ماں سے نوزائیدہ بچے میں منتقل ہوسکتی ہیں۔ جیسے ایچ آئی وی/ایڈز، آتشک اور ہیپاٹائٹس بی وغیرہ شامل ہیں۔

ماہواری کے دوران جنسی ملاپ سے جنسی بیماریاں پیدا نہیں ہوتیں، صرف ایک متاثرہ ساتھی ہی کے ذریعے جنسی بیماریاں منتقل ہوسکتی ہیں۔

جنسی بیماریاں کھانے پینے کی اشیاء، ہاتھ ملانے، یا ایک تالاب میں نہانے سے نہیں پھیلتیں کیونکہ انکے جراثیم جسم سے باہر کے ماحول میں زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکتے۔

خشک بوس و کنار سے جنسی بیماریاں منتقل نہیں ہوتیں البتہ اگر منہ میں کچھ زخم ہو تو کچھ جنسی بیماریاں منہ کے لعاب کے ذریعے پھیل سکتی ہیں۔

**احتیاطی تدابیر و علاج:**

اپنے یا اپنے جنسی ساتھی کے جنسی بیماری میں مبتلا ہونے کی صورت میں مکمل علاج ہونے تک جنسی ملاپ سے پرہیز کریں یا صحیح طریقے سے کنڈوم کا استعمال کریں کیونکہ بعض جنسی بیماریاں پیچیدہ ہو کر موت کا سبب بھی بن سکتی ہیں۔

جنسی بیماری کی شناخت کیلئے ٹیسٹ کروائیں تاہم دیگر تمام جنسی بیماریوں کے ٹسٹ بھی ضروری ہیں۔

جب کسی بھی فرد میں جنسی بیماری کی تصدیق ہوجائے تو اس فرد کے ساتھ ساتھ اسکے ساتھی کا بھی ٹیسٹ اور علاج ضروری ہے کیونکہ ممکن ہے کہ وہ بھی اس بیماری سے متاثر ہو چکا ہو۔

جنسی مریض کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے معالج سے تعاون کرے تا کہ معالج اس تک بیماری کے جراثیم کے پہنچنے کی وجہ معلوم کر سکے۔

اسکے بعد پہلے سے تیار کی گئی سلائیڈ کے ذریعے شرکاء کو جنسی صحت کے درجات اور پہلو پر روشنی ڈالے گی۔

**جنسی صحت کے درجات اور پہلو**

| درجات | متعلقہ پہلو |
|---|---|
| رویے | احترام ۔ نفرت ۔ محبت ۔ تشدد ۔ دباؤ ۔ خودلذتی ۔ ہم جنسیت ۔ ملاپ اور اختیار |
| احساسات | شرم ۔ جھجک ۔ کشش ۔ تسکین ۔ گناہ ۔ خوف ۔ خوشی ۔ دکھ اور خواہش |
| قدریں اور روایات | پابندیاں ۔ انتقام ۔ امتیازی سلوک ۔ کاروکاری ۔ کم عمری میں شادی ۔ وٹہ سٹہ اور شادی |
| معلومات اور شعور | بلوغت ۔ قانون ۔ مذہب ۔ حقوق ۔ ٹوٹکے ۔ |
| بیماریاں | ایڈز ۔ گونوریا ۔ کلامیڈیا ۔ سفلس ۔ ہیپاٹائٹس ۔ بانجھ پن اور سرطان |
| طبی خدمات اور سہولیات | خاندانی منصوبہ بندی ۔ معائنہ ۔ ادویات ۔ مشاورت اور معالجین |
| حقوق اور قانون | طلاق ۔ فیصلے ۔ نکاح ۔ تعلیم ۔ آمدورفت ۔ رضامندی ۔ انکار ۔ صحت اور خوراک |

# تولیدی صحت(Reproductive Health)

**وقت:60منٹ**

**مقاصد:**

۔ شرکاء تولیدی صحت کے تعلق کو سماجی، معاشی اور سیاسی حوالے سے جان سکیں گے۔

۔ شرکا صحت کے مختلف مسائل کی وجوہات اوران مسائل سے زندگی کے دیگر پہلوؤں کے تعلق کو جان پائیں گے

**تیاری:**

۔ مارکر

۔ فلپ چارٹ

-پروجیکٹر

**طریقہ کار:**

شراکتی طریقہ کار،گروپ ورک،سوال وجواب،بات چیت

**تولیدی صحت:**

ٹریز شرکاءکو باری باری تولیدی صحت پرایک ایک جملہ کہنے کی ہدایات کرے گی،شرکاءجب بول رہے ہوں تو اسکے ساتھ ساتھ ٹریز تیزی کیساتھ فلپ چارٹ پر ہر جملہ لکھتی جائے گی اوراگر سمجھنے میں کسی تردید کی ضرورت پیش آئے تو وہ شرکاءسے دوبارہ اپنا جملہ اہرانے کو کہے گی۔

**نتیجہ:**

اسکے بعدٹریز کے پاس ایک ایسا فلپ چارٹ تیار ہو جائیگا جس سے شرکا ءکی (تولیدی صحت ) کے تصورات وراُنکی معلومات کا جائزہ لے سکے گی۔ ٹریز پروجیکٹر کا استعمال کرتے ہوئے تولیدی صحت کے متعلق شرکاءکو تفصیل سے آگاہ کرے گی جو کہ درج ذیل ہے۔

**تولیدی صحت کی تعریف:**

عالمی ادارہ صحت ( WHO ) صحت کی وضاحت کرتے ہوئے کہتا ہے:

"صحت سے مراد صرف بیماریوں کا نہ ہونا ہی نہیں، بلکہ مکمل جسمانی، ذہنی، روحانی اور معاشرتی تندرستی کی کیفیت کا موجود ہونا فرد کی مکمل صحت ہے تولیدی صحت۔۔۔۔زندگی کے ہر مرحلے پر تولیدی نظام سے متعلق معلومات میں، جسمانی، ذہنی اور معاشرتی لحاظ سے بہتری کی کیفیت ہے۔اس میں یہ بات شامل ہے کہ مردوں اورعورتوں کو معلومات حاصل ہوں اورانہیں محفوظ،متوثر،قابل رسائی اوراپنی پسند کے قابل قبول خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے جن کے ذریعے خواتین کو حمل اور بچے کی پیدائش کے مرحلوں کے محفوظ طریقے دستیاب ہوں۔

**<u>مکمل صحت کے پہلوؤں کی وضاحت:</u>**

**<u>جسمانی تندرستی</u>**: جسمانی تندرستی سے مرادفرد کا اپنی ذمہ داریوں کو ادا کرنے کے قابل ہونا اور ہر طرح کی کمزوریوں اور بیماریوں سے پاک ہونا ہے۔

**<u>ذہنی تندرستی</u>**: ذہنی تندرستی سے مرادفرد کا نہ صرف شعوری طور پر اپنی حقوق وفرائض سے آگاہ ہونا ہے، بلکہ اپنی صلاحیتوں سے انہیں پورا کرنے کے قابل ہونا ہے۔

**<u>روحانی تندرستی</u>**: روحانی تندرستی سے مراد اچھائی اور برائی کی تمیز کرتے ہوئے اپنے ضمیر کے مطابق غیر جانبدار اوردرست فیصلے کرنے کی قوت کا اظہار ہے۔

**<u>معاشرتی تندرستی</u>**: معاشرتی تندرستی میں خاندانی اورعلاقائی سطح پر لوگوں کے ساتھ خوشگوار باہمی احترام کے اصولوں پرمبنی تعلقات استوار کرنا شامل ہیں۔

اسکے علاوہ ایک بالغ شخص کا جنسی عمل کیلئے صحت مند ہونا، کب اور کتنے بچے ہونے چاہئیں اس کا فیصلہ کرنا اور بنیادی صحت کے اداروں تک اسکی رسائی ہونا جنسی تولیدی صحت کی تعریف میں آتا ہے۔

اس کے بعد شرکاء کو 4 گروپس میں تقسیم کر دیا جائے گا اور ٹرینر شرکاء سے کہے گی کہ وہ اپنے اپنے گروپ میں جنسی صحت اور تولیدی صحت کے مابین فرق بیان کریں۔ ہر گروپ کو ایک ایک فلپ چارٹ دیا جائے گا۔ اس گروپ ورک کیلئے شرکاء کو 20 منٹس کا ٹائم دیا جائے گا۔ آخر میں ہر گروپ سے ایک ایک ممبر کو دعوت دی جائے گی کہ وہ آ کر اپنا گروپ ورک پیش کریں۔

اس کے بعد ٹرینر شرکاء کو فلپ چارٹ کے ذریعے درج ذیل فرق بیان کرے گی۔

## تولیدی صحت اور جنسی صحت کے مابین فرق:

### جنسی صحت:

جنسی صحت میں جنسی معاملات سے متعلق صحت شامل ہے جو تولیدی صحت سے علیحدہ حیثیت رکھتی ہے۔ اس میں جنسی طور پر پھیلنے والے انفکشنز، بشمول ایچ آئی وی / ایڈز اور جنسی مسائل کی دیکھ بھال کی جاتی ہے۔

### تولیدی صحت

:تولیدی صحت کے معنی تولید کے حوالے سے صحت کے ہیں۔ جس میں نہ صرف تولیدی عمر (15-45) کے دو صنفی لوگ شامل ہیں۔ بلکہ اس میں کم عمر، عمر رسیدہ، معذور اور بانجھ افراد بھی شامل ہیں، بانجھ افراد کی صحت سے متعلق مسائل اور معاون تولیدی خدمات کا حصول بھی تولیدی صحت کا حصہ ہیں۔

**ٹرینر شرکاء کو درج ذیل کہانی پڑھ کر سنائے گی:**

آمنہ کی ماں بیمار رہتی تھی اور اس کا باپ ایک دکان پر کم آمدنی والا سیلز مین تھا۔ جو ملازمت کی وجہ سے صبح سے رات گئے تک گھر سے باہر گزارتا تھا۔ آمنہ سات بہن بھائیوں میں سب سے بڑی تھی اور گھر کی ساری ذمہ داری اسی پر تھی تمام بہن بھائیوں کو کھانا دینے کے بعد وہ زیادہ تر بچا کچا کھانا کھاتی تھی چنانچہ کم کھانے اور زیادہ کام کی وجہ سے آمنہ دوسری لڑکیوں سے نسبتاً کمزور تھی۔ اسی کمزوری کی وجہ سے اس کے بدن میں خون کی کمی تھی اسے ماہواری باقاعدگی سے نہیں ہوتی تھی اور جب ہوتی تھی تو بہت کم ہوتی تھی
جب آمنہ کی عمر سولہ سال ہوئی تو اس کی شادی ہوگئی۔ گھر میں ساس کے علاوہ درمیانی عمر کی مطلقہ نند بھی تھی۔ شادی کے بعد اس کو ماہواری نہیں آئی مگر تین ماہ کے بعد خون کے دھبے آنے لگے۔ چونکہ اسے شادی سے پہلے بھی ماہواری باقاعدگی سے نہیں ہوتی تھی اس لئے اس نے اب بھی کوئی دھیان نہیں دیا اور نہ کسی سے ذکر کیا مگر جب پانچ چھ دن بعد دھبوں کے ساتھ بہت درد ہونے لگا تو اس نے اپنی نند سے ذکر کیا کہ شادی سے پہلے بھی ایسا ہوتا تھا۔ مگر اتنی تکلیف نہیں ہوتی تھی۔ نند نے کہا، مجھے ایسی دوائی کا پتہ ہے جسے کھانے سے ماہواری کھل کر آتی ہے وہ میں تمہیں لا کر دیتی ہوں۔ ان گولیوں کے استعمال سے ماہواری تو کھل کر آنے لگی مگر درد میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ جب تکلیف حد سے بڑھ گئی تو آخر کار آمنہ نے اپنے شوہر کو ساری صورت حال کے بارے میں بتایا۔ شوہر نے اپنی ماں سے بات کی۔ آمنہ کی ساس نے صبح دائی کو بلایا جس نے آمنہ کا معائنہ کرنے کے بعد کہا وہ حمل سے تھی مگر حمل ضائع ہو چکا ہے اور اب اندرونی صفائی کی ضرورت ہے۔
صفائی ہونے کے بعد آمنہ کو بخار ہو گیا اور وہ تین چار دن تیز بخار اور بے ہوشی کی حالت میں رہی۔ پہلے تو دائی طرح طرح کے علاج آزماتی رہی مگر آخر ایک دن اس نے آمنہ کے شوہر سے کہا کہ وہ آمنہ کو ہسپتال داخل کروا دے۔ لیکن جب آمنہ کا شوہر اس کو لے کر ہسپتال پہنچا تو وہاں زچہ بچہ وارڈ میں کوئی ڈاکٹر موجود نہیں تھا۔ نرسوں نے ڈرپ لگا کر داخل کر دیا۔ لیکن آمنہ کی حالت بگڑتی گئی اور چار دن کے اندر آمنہ کی موت واقع ہوگئی۔

1۔ ٹرینر کہانی سے متعلق اہم سوالات چارٹ پر لکھے گی:

**آمنہ کیوں مری؟**

2۔ٹرینر شرکاء سے پوچھے گی۔ان کے جوابات میں بیان کی گئی وجوہات کی گہرائی میں جانے کے لئے "کیوں" کا سوال بار بار کرے گی مثلاً "آمنہ کیوں مری" اگر لوگ کہیں کہ غلط دوا کھانے کی وجہ سے مری تو سوال پوچھے گی کہ "اس نے غلط دوا کیوں کھائی" شاید جواب آئے کہ وہ ان پڑھ تھی۔سوال پوچھا جائے گا کہ وہ ان پڑھ کیوں تھی وغیرہ وغیرہ۔شرکاء کے جوابات کو اسی طرح چارٹ پر لکھے گی۔

3۔ٹرینر شرکاء سے جوابات حاصل کرنے کے بعد وضاحت کرے گی کہ ان جوابات میں دی گئی بہت سی وجوہات کا تعلق ہماری زندگی کے مختلف پہلوؤں سے ہے جن میں جسمانی، ذہنی، معاشی، سیاسی اور معاشرتی پہلو شامل ہیں۔

اس کے بعد شرکاء سے حاصل کئے گئے الفاظ یا جوابات کو گروپ کی مدد سے مختلف پہلوؤں میں تقسیم کرے گی، مثلاً جسمانی، ذہنی، معاشی، سیاسی اور معاشرتی وغیرہ۔تمام پہلو الگ الگ رنگ کے مارکر سے لکھے جائیں گے۔

آمنہ کیوں مری؟

۔خوراک کی کمی۔خون کی کمی۔وسائل کی کمی

۔زیادہ کام کرنا۔معلومات نہ ہونا۔شرم اور جھجک

۔ ہسپتال میں ڈاکٹر کا نہ ہونا۔گھریلو ٹوٹکے۔دائی سے علاج

ہماری صحت کے مسائل کا ہماری زندگی کے ذہنی، جسمانی، معاشی، معاشرتی اور سیاسی سے گہرا تعلق ہے۔ان میں سے بہت سے مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے اگر ہمیں ان کے بارے میں درست معلومات حاصل ہوں۔صحت کے بارے میں درست معلومات رکھنے سے ہم نہ صرف بیماریوں سے بچ سکتے ہیں بلکہ بروقت علاج سے پیچیدگیاں کم ہو سکتی ہیں اور ہم اپنے مسائل کم کر سکتے ہیں۔ ہماری ذہنی وجسمانی صحت پر جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں معلومات کی کمی کی وجہ سے ہم انھیں بیماریاں تصور کر لیتے ہیں۔اس سے مشکلات پیدا ہوتی ہیں۔چنانچہ زندگی کے ذہنی، جسمانی، معاشی، معاشرتی اور سیاسی پہلوؤں سے اپنی صحت کے تعلق کو سمجھ کر ہی مکمل طور پر صحت مند رہا جا سکتا ہے۔

آخر میں ٹرینر شرکاء کو جنسی طور پر صحت مند افراد کے درج ذیل پوائنٹس بتائے گی۔

**<u>جنسی طور پر صحت مند فرد</u>**

فرد کو جنسی طور پر صحت مند ہونے کے لئے درج ذیل باتوں کا ہونا ضروری ہے۔

- ☆ اپنی اقدار کے مطابق جنسی اور تولیدی رویوں کے بارے میں فیصلہ کرنے اور ان سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت کے لئے معلومات، صلاحیت اور سازگار ماحول کی دستیابی
- ☆ محفوظ، ذمہ دارانہ اور تسکین بخش جنسی عمل اور ایسے تعلقات جو جبر، امتیازی سلوک اور تشدد سے پاک ہوں
- ☆ خوف، شرم، احساس گناہ، غلط عقائد اور دیگر عقائد اور ایسے نفسیاتی عوامل سے آزادی جو جنسی ردعمل اور جنسی تعلق میں رکاوٹ بنتے ہیں
- ☆ اعضاء کے عمل میں کمی، بیماری اور جنسی اور تولیدی کام میں رکاوٹ ڈالنے والی کمی کا نہ ہونا۔

**<u>جنسی طور پر صحت مند افراد کے رویے</u>**

**<u>انسانی نشوونما:</u>**

- ☆ اپنے جسم سے مطمئن ہونا
- ☆ ضرورت کے مطابق عمل تولید پر مزید معلومات حاصل کرنا
- ☆ اس بات پر یقین رکھنا کہ جنسی نشوونما، انسانی نشوونما میں شامل ہے۔جس میں تولیدی عمل اور جنسی تجربہ شامل بھی ہو سکتا ہے اور نہیں بھی۔

☆ اپنے اور دوسروں کے جنسی طریقوں کو تسلیم کرنا

**تعلقات:**

☆ اپنے خاندان کو مدد کا قیمتی سرمایہ سمجھنا

☆ محبت اور قربت کو مناسب طریقوں سے ظاہر کرنا

☆ مجبور کرنے والے تعلقات سے پرہیز کرنا

☆ ذاتی تعلقات کو بہتر بنانے کے لئے مناسب صلاحیتیں کام لانا

☆ خاندان، ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات اور اخلاقیات کے تصوارات پر ثقافتی ورثہ کے اثرات کو سمجھنا

**ذاتی صلاحیتیں**

☆ اپنی اقدار کی شناخت اور ان کے مطابق زندگی گزارنا

☆ اپنے رویے کی زمہ داری قبول کرنا

☆ تمام زندگی اپنی جنسیت کا اظہار کرنا اور اس لطف اندوز ہونا

☆ اپنی جنسیت کا اپنی اقدار کے مطابق اظہار کرنا

☆ جنسی احساسات سے ان پر عمل کئے بغیر بھی لطف انداز ہونا

☆ زندگی کو بہتر بنانے والے جنسی رویوں اور اپنے لئے یا دوسروں کے لئے نقصان دہ رویوں کے درمیان فرق سمجھنا

☆ موثر فیصلے کیجئے

☆ خاندان، عزیزوں اور ساتھیوں کے ساتھ موثر طور پر بات چیت کرنا

# صنف اور جنس (Gender and Sex)

**وقت: 50 منٹ**

**مقاصد:**

- شرکاء صنف اور جنس کے مابین بنیادی فرق کو جان سکیں گے۔
- شرکا صحت صنف اور جنس کے حوالے سے سماجی رویئے برائے مرد وعورت کو جان پائیں گے۔

**تیاری:**

- مارکر
- فلپ چارٹ
- پروجیکٹر

**طریقہ کار:**

شراکتی طریقہ کار، گروپ ورک، سوال وجواب، بات چیت

ٹرینر شرکاء سے سوال کرے گی کہ صنف اور جنس سے کیا مراد ہے؟ اور انکے جوابات کیلئے وہ شرکاء کو کارڈز دیتے ہوئے کہے گی کہ وہ اپنے جوابات ان کارڈز پر تحریر کریں اور ان کارڈز کو کسی بھی دیوار پر چسپاں کردیں۔ اسکے بعد شرکاء سے کہے گی کہ وہ باری باری آ کر اپنا اپنا کارڈ پڑھتے جائیں۔ اس کے بعد ٹرینر صنف اور جنس کے بارے سے شرکاء کو وضاحت دیگی۔

**جنس:**

سے مراد مردوں اور عورتوں میں جسمانی اور حیاتیاتی فرق ہے: جو مرد وعورت کی ظاہری جسمانی ساخت کے علاوہ تولیدی نظام کا مختلف طور پر کام کا سرانجام دینا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر عورت بچے پیدا کر سکتی ہیں جبکہ مرد ایسا نہیں کر سکتا۔

**صنف:**

صنف سے مراد مرد وعورت کو معاشرے کی طرف سے دیا گیا کردار و ذمہ داریاں ہیں جنکے پورے ہونے کی توقعات معاشرہ مرد اور عورت کے حوالے سے کرتا ہے۔ مردوں اور عورتوں کے حیاتیاتی نظام خاص طور پر ان کے تولیدی نظام میں بہت فرق ہوتا ہے۔ اسی بنیاد پر معاشرہ میں عورتوں کے کردار سے متعلق بہت سے نظریات قائم کر لئے گئے ہیں مثلاً بچوں کی دیکھ بھال اور گرہستی کے بہت سے کام، عورتوں کے کام ہی سمجھے جاتے ہیں۔ نیز عورتوں کو مردوں کے مقابلے میں کمتر مانا جاتا ہے۔

اسکے بعد ٹرینر شرکاء میں جنس اور صنف: عمومی رائے کے ہینڈز آؤٹ شرکاء میں تقسیم کریگی
اور اس پر دی گئی ہدایات تمام ساتھیوں میں پڑھ کر سنا ئیگی۔

**آپ کے خیال میں جن کا تعلق جنس سے ہے ان کے سامنے "ج" اور جن کا تعلق صنف سے ہے ان کے سامنے "ص" لکھئے**

**1۔ عورتیں** بچوں کو جنم دیتی ہیں مرد نہیں:

2۔ بچیاں نرم مزاج ہوتی ہیں، لڑکے سخت مزاج ہوتے ہیں

3۔ ایک بچے کی پرورش لڑکی کی طرح کی گئی تھی بعد ازاں جب اسے معلوم ہوا کہ دراصل وہ لڑکی نہیں لڑکا ہے تو اس سکول میں اس کی کارکردگی اچھی ہوگئی۔

4۔زیادہ تر ممالک میں زرعی کارکن عورتوں کو مردوں کی نسبت کم اجرت ملتی ہے۔

5۔مردوں کی آواز بلوغت میں بھاری ہو جاتی ہے۔

6۔عورتیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں مرد بچوں کو بوتل سے دودھ پلاتے ہیں۔

7۔اولاد نہ ہونے کا ذمہ دار عموماً عورت کو ٹھہرایا جاتا ہے۔

8۔لڑکے لڑکیوں کی نسبت زیادہ شرارتی ہوتے ہیں

9۔ایک مرد کو طاقتور ہونا چاہیے

10۔ایک عورت کو خاموش رہنا چاہیے اور شکایت نہیں کرنا چاہیے

# انسانی حقوق اور تولیدی حقوق(Human and Reproductive Rights)

**وقت:2 گھنٹے**

**مقاصد**۔ شرکاء بنیادی انسانی اور تولیدی حقوق کے بارے میں جان سکیں گے۔

۔ شرکا صحت صنف اور جنس کے حوالے سے سماجی رویئے برائے مرد وعورت کو جان پائیں گے۔

**تیاری:**

۔ مارک

۔ فلپ چارٹ

۔پروجیکٹر

**طریقہ کار:**

شراکتی طریقہ کار،گروپ ورک،سوال وجواب،بات چیت

سیشن کے آغاز میں ٹرینر شرکاء سے سوال کرے گی کہ وہ بنیادی انسانی حقوق کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟ انکے سوالوں کے جوابات فلپ چارٹ پر لکھتی جائے گی اسکے بعد ٹرینر شرکاء کو انسانی حقوق کے بارے میں بیان کرے گی۔

**تعریف:**

انسانی حقوق سے مراد وہ حقوق ہیں جو تمام انسانوں کو شناخت،جنس،قوم،نسل،خطہ اور مذہب کی تفریق کے بغیر ان کے حقوق کی ضمانت دیتے ہیں انسانی حقوق ایسی آزادیاں اور معیار ہیں جو کہ ہمیں عظمت اور عزت کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے چاہیے ہوتے ہیں۔

یہ

۔ عالمگیر ( جو دنیا کے تمام انسانوں پر یکساں لاگو ہوتے ہیں )

۔ ایک دوسرے سے جڑے ہوئے اور ایک دوسرے پر انحصار کرنے والے

اس کے ساتھ ہی جس جگہ اور جن لوگوں کے ساتھ ہم رہتے ہیں ان کے لئے ہم پر کچھ زمہ داریاں بھی عائد ہوتی ہیں جن میں آزادی سے لطف اندوز ہونا۔ ہمیں ایسے قوانین اور حدود کی ضرورت ہے جو ہر ایک کے حقوق کی عزت کرے۔

انسانی حقوق کے ہینڈ آؤٹ شرکاء میں تقسیم کیے جائیں گے۔

ہینڈآؤٹ Hand Out

انسانی حقوق کا عالمی اعلامیہ(UDHR)

انسانی حقوق کا عالمی اعلامیہ کب اختیار کیا گیا اور اس میں کیا شامل ہے؟

انسانی حقوق کا عالمی اعلامیہ 1948 میں اختیار کیا گیا۔اس دستاویز میں 30 آرٹیکل شامل ہیں جو افراد کے انسانی حقوق کا خلاصہ بیان کرتے ہیں۔ان آرٹیکلز میں درج ذیل شامل ہیں:

- زندگی، آزادی فرد کی سلامتی
- نسل، رنگ، سیاست، مذہب، جنس، ملک یا کسی اور حیثیت سے امتیازی سلوک نہ کرنا۔
- قانونی حقوق۔۔۔۔ جب تک جرم ثابت نہ ہو بے گناہ شمار کرنا۔
- ملک کے اندر نقل وحرکت کی آزادی، اپنے ملک سے باہر جانے کی آزادی۔
- شہریت کا حق۔
- جبر کے بغیر اپنی رضا سے شادی کرنے کی آزادی۔
- جائیداد یا ملکیت کا مالک ہونا۔
- رائے، ضمیر اور مذہب کی آزادی۔
- ملک کی حکومت میں حصہ لینا۔
- کام کرنے کا حق، مساوی تنخواہ، چھٹیاں، آرام۔
- صحت، خوراک، لباس معاشرتی خدمات کے لئے معیار زندگی۔
- تعلیم۔۔۔۔ ابتدائی اور بنیادی مراحل میں۔

## پیش لفظ:

☆ بنی نوع انسان کے تمام افراد کے فطری وقار اور ناقابل تنسیخ مساوی حقوق کو تسلیم کرنا، آزادی، انصاف، اور دنیا کے امن کی بنیاد ہے۔

☆ جب کہ انسانی حقوق کے اعدام احترام اور توہین کا نتیجہ ظالمانہ سلوک کی صورت میں نکلتا ہے جس سے انسانی ضمیر کی توہین ہوتی ہے۔ اور ایک ایسی دنیا کا آغاز جس میں تمام انسانوں کو رائے اور عقائد کی آزادی اور خوف اور ضروریات سے نجات حاصل ہو۔ یہ تمام اُمور عوام کی بلند ترین اُمنگوں کے مطابق ہوں۔

☆ یہ لازمی ہے کہ اگر انسان کو کوئی متبادل اختیار کرنے پر مجبور نہ کیا جائے آخری حل کے طور پر، ظلم اور جارحیت کے خلاف بغاوت کرنا، یہ کہ انسانی حقوق کا قانونی تحفظ دیا جائے۔

☆ اقوام کے درمیان دوستانہ تعلقات کو فروغ دینا۔

☆ اقوامِ متحدہ کے لوگوں نے چارٹر میں بنیادی انسانی حقوق میں، فرد کی عزت اور وقعت میں، اور مردوں اور عورتوں کے مساوی حقوق میں، اپنے یقین کی دوبارہ تصدیق کی ہے اور معاشرتی ترقی کے فروغ اور بہتر معیار زندگی اور وسیع تر آزادی کے لئے تہیہ کیا ہے۔

☆ ممبر ریاستوں نے وعدہ کیا ہے کہ وہ اقوام متحدہ کے تعاون سے عالمی سطح پر انسانی حقوق کے احترام اور پابندی اور بنیادی آزادیوں کے فروغ کے لئے کام کریں گی۔

ان حقوق اور آزادیوں کو مشترکہ طور پر سمجھنا اس وعدے کی تکمیل کے لئے انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔

اعلامیے کو مدنظر رکھتے ہوئے، تدریس اور تعلیم کے ذریعے ان حقوق اور آزادیوں کے فروغ کے لئے کوشاں رہے گا اور مسلسل اقدامات کے ذریعے، قومی اور بین الاقوامی سطح پر ان حقوق کو عالمی اور موثر طور پر تسلیم کئے جانے اور ان کی ممبر ممالک کے لوگوں اور ان کے زیر اثر علاقوں کے لوگوں میں، پابندی کروانے کی کوشش کی جائے گی۔

## آرٹیکل نمبر 1:

تمام انسان آزاد پیدا ہوئے ہیں اور عزت اور حقوق میں مساوی ہیں۔ انہیں استدلال اور ضمیر عطا ہوا ہے اور انہیں ایک دوسرے کے ساتھ برادرانہ جذبے کے ساتھ عمل کرنا چاہیے۔

## آرٹیکل نمبر 2:

ہر فرد کو اس اعلامیے میں دیئے گئے تمام حقوق اور آزادیوں کا، کسی قسم کے امتیاز کے بغیر مثلاً نسل، رنگ، زبان، مذہب، سیاسی یا دیگر رائے، قومی یا معاشرتی بنیاد، ملکیت، پیدائش یا کسی اور حیثیت سے متاثر ہوئے بغیر حق حاصل ہے۔ مزید یہ کہ سیاسی، علاقائی، ملک یا علاقے کی بین الاقوامی حیثیت جس سے کسی فرد کا تعلق ہو، کی بنیاد پر امتیاز نہیں کیا جائے گا، خواہ یہ آزاد، ٹرسٹ، غیر خود حکومتی یا خود مختاری یا کسی اور کی کے تحت ہو۔

**آرٹیکل نمبر 3:**

ہر فرد کو زندہ رہنے، آزادی اور سلامتی کا حق ہے۔

**آرٹیکل نمبر 4:**

کسی کو غلامی یا خدمیت میں نہیں روکا جائے گا، ہر قسم کی غلامی اور غلاموں کی تجارت ممنوع ہو گی۔

**آرٹیکل نمبر 5:**

کسی فرد کو تشدد یا ظالمانہ، غیر انسانی توہین آمیز سلوک یا سزا سے دو چار نہیں کیا جائے گا۔

**آرٹیکل نمبر 6:**

ہر شخص کو قانون کی نظر میں ہر جگہ ایک فرد تسلیم کیے جانے کا حق ہے۔

**آرٹیکل نمبر 7:**

قانون کی نظر میں سب برابر ہیں اور قانونی تحفظ کا مساوی اور غیر امتیازی حق رکھتے ہیں۔ سب لوگوں کو اس اعلامیے کے خلاف کسی بھی امتیازی سلوک سے تحفظ اور ایسے امتیازی سلوک کے لئے کسی قسم کی حوصلہ افزائی کے خلاف مساوی حق ہے۔

**آرٹیکل نمبر 8:**

ہر فرد کو قومی ٹریبونلز کے ذریعے، آئین یا قانون میں دیئے گئے بنیادی حقوق کی خلاف ورزی کرنے والے کسی عمل کا موثر ازالہ حاصل کرنے کا حق ہے۔

**آرٹیکل نمبر 9:**

کسی بھی فرد کو بلاوجہ گرفتار، حبس میں یا جلاوطنی میں نہیں رکھنا چاہیے۔

**آرٹیکل نمبر 10:**

ہر فرد کو کسی آزاد اور غیر جانبدار ٹریبونل کے سامنے مساوی طور پر انصاف سے سماعت کا حق حاصل ہے تا کہ حقوق اور ذمہ داری کا تعین کیا جا سکے اور اس کے خلاف کسی مجرمانہ الزام کی تحقیق ہو سکے۔

**آرٹیکل نمبر 11:**

(1) ہر اس فرد کو جس پر کوئی تعزیری الزام عائد کیا گیا ہو، اسے اس وقت تک بے گناہ تصور کیے جانے کا حق ہے، جب تک قانونی طور پر عدالت میں جرم ثابت نہ ہو جائے، اور اسے اپنے دفاع کے لئے تمام ضمانتیں میسر رہی ہوں۔

(2) کسی فرد کو کسی ایسے عمل کی وجہ سے تعزیری مجرم نہیں سمجھا جائے گا، جو قومی اور بین الاقوامی قانون کے تحت وقوعے کے وقت قابل تعزیر جرم نہیں تھا۔ اور جس وقت جرم سرزد ہو، اس وقت کی سزا یا جرمانے سے زیادہ سزا یا جرمانہ لاگو نہیں کیا جائے گا۔

**آرٹیکل 12:**

کسی فرد کی پرائیویسی، فیملی، گھر یا خط و کتابت میں بلاوجہ دخل نہیں ڈالا جائے گا، اور اس عزت یا شہرت پر حملہ بھی نہیں کیا جائے گا۔ ہر فرد کو اس قسم کے خلل یا حملہ کے خلاف قانونی تحفظ کا حق حاصل ہے۔

**آرٹیکل 13:**

(1) ہر فرد کو ریاست کی حدود کے اندر ایک جگہ سے دوسری جگہ آنے جانے اور رہائش اختیار کرنے کی آزادی کا حق ہے۔

(۲) ہر فرد کو کسی ملک، بشمول اس کے اپنی ملک سے باہر جانے اور واپس آنے کا حق ہے۔

**آرٹیکل 14:**

(ا) ہر فرد کو دوسرے ممالک میں ہراساں کیے جانے سے محفوظ رہنے کا حق ہے۔

(۲) یہ حق اس صورت میں نہیں دیا جاسکتا جب غیر سیاسی جرائم پر یا اقوام متحدہ کے مقاصد اور اصولوں کے خلاف کیے جانے والے عمل کے نتیجے میں حقیقت پر مبنی کارروائی شروع جائے۔

**آرٹیکل 15:**

(۱) ہر فرد کو قومیت اختیار کرنے کا حق ہے۔

(۲) کسی فرد کو بلاوجہ قومیت سے محروم نہیں کیا جائے گا اور قومیت تبدیل کرنے کے حق کا بھی انکار نہیں کیا جائے گا۔

**آرٹیکل 16:**

(۱) قانونی عمر کے مرد اور خواتین ،نسل، قومیت یا مذہب سے قطع نظر، کو شادی کرنے اور خاندان کی بنیاد رکھنے کا حق ہے۔انہیں شادی کرنے، اسے قائم رکھنے کے دوران اور اس کو منسوخ کرنے کے لئے یکساں حقوق حاصل ہیں۔

(۲) شادی صرف اس صورت میں منعقد ہوگی۔جب شوہر اور بیوی بننے کا ارادہ رکھنے والے دونوں افراد اپنی آزادانہ پوری رضامندی کے ساتھ اس کے لئے تیار ہوں۔

(۳) فیملی معاشرے کی فطری اور بنیادی اکائی ہے اور اس کا حق ہے کہ اسے معاشرے اور ریاست کی جانب سے تحفظ حاصل ہو۔

**آرٹیکل 17:**

(۱) ہر فرد کو تنہا خود اور دوسرے افراد کے ساتھ اشتراک میں ملکیت /جائیداد رکھنے کا حق ہے۔

(۲) کسی فرد کو بلاوجہ اس کی ملکیت /جائیداد سے محروم نہیں کیا جائے گا۔

**آرٹیکل 18:**

(۱) سب کے سامنے یا ذاتی طور پر، اپنے مذہب اور عقائد کا اظہار، اس پر عمل، عبادت اور پابندی کرنے کا حق ہے۔

**آرٹیکل 19:**

(۱) ہر فرد کو پرامن اجتماع اور وابستگی رکھنے کا حق ہے۔

(۲) کسی فرد کو وابستگی رکھنے پر مجبور نہ کیا جائے۔

**آرٹیکل 21:**

(۱) ہر فرد کو اپنی ملک کی حکومت میں، براہ راست یا منتخب نمائندوں کے ذریعے حصہ لینے کا حق ہے۔

(۲) ہر فرد کو اپنے ملک کی عوامی خدمات تک رسائی کا حق ہے۔

(۳) لوگوں کی رائے حکومت کی بنیاد ہونا چاہئے: اس رائے کا اظہار حقیقی اور مقرر وقفوں سے ہونے والے انتخابات کے ذریعے ہونا ہے یہ انتخابات سب کے لئے مساوی طور پر دستیاب ہوں اور ان میں خفیہ رائے شماری ہو یا آزادانہ ووٹنگ کا طریقہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

**آرٹیکل 22:**

ہر فرد کو معاشرے کے رکن کے طور پر معاشرتی تحفظ کا حق ہے اور اس سلسلے میں اسے قومی کوششیں اور بین الاقوامی تعاون، ہر ریاست کے اداروں اور وسائل کے مطابق حاصل ہونا چاہئے۔اور اسے اقتصادی، معاشرتی اور ثقافتی حقوق جو اس کے وقار اور شخصیت کی آزادانہ نشوونما کے لئے ناگزیر ہوں، حاصل ہونا چاہئے

**آرٹیکل 23:**

(۱) ہر فرد کو کام کرنے، کام کے آزادانہ انتخاب، کام کرنے کے مناسب ماحول اور بے روزگاری سے تحفظ ہے۔

(۲) ہر فرد کو بلاامتیاز مساوی تنخواہ کا حق ہے۔

(۳) ہر کام کرنے والے فرد کو انصاف پر مبنی اور مناسب معاوضہ کا حق ہے۔جو اس کی اور اس کے خاندان کے لئے انسانی وقار کے مطابق زندگی گزارنے کے لئے موزوں ہو۔اور اگر ضرورت ہو تو دیگر ذرائع سے معاشرتی تحفظ حاصل ہو۔

**آرٹیکل 24**

ہر فرد کو آرام اور فارغ وقت کا حق ہے۔اس میں کام کے گھنٹوں کی مناسب حد اور موزوں وقفوں سے تنخواہ سمیت چھٹیاں شامل ہیں۔

**آرٹیکل 25:**

(۱)ہرفرد کواپنی اوراپنے خاندان کی صحت اور بہتری کے لئے موزوں معیار زندگی کا حق ہے ۔بشمول خوراک ،لباس ،مکان اور طبی دیکھ بھال اور ضروری معاشرتی خدمات اور بے روزگاری ،بیماری ،بیوہ ہونے ،بڑی عمر یا کنٹرول سے باہر حالات میں کسی کمی کی صورت میں تحفظ کا حق ہے۔

(۲) ماں اور بچے کوخصوصی دیکھ بھال اور مدد کا حق ہے ۔تمام بچوں کو،خواہ وہ شادی شدہ یا غیر شادی شدہ والدین کی اولا دہوں ،یکساں معاشرتی تحفظ کا حق ہے ۔

**آرٹیکل 26:**

(۱)ہرفرد کوتعلیم حاصل کرنے کا حق ہے ۔تعلیم بلا معاوضہ ہوگی ،کم ازکم ابتدائی تعلیم اور بنیادی مراحل میں ۔ابتدائی تعلیم لازمی ہوگی ۔تکنیکی اور پیشہ ورانہ تعلیم عام طور پر دستیاب ہوگی اوراعلیٰ تعلیم سب کو قابلیت پر یکساں حاصل ہوگی ۔

(۲)تعلیم کا مقصد انسانی شخصیت کی بھر پور نشوونما اورانسانی حقوق کی تقویت اور بنیادی آزادیوں کے لئے ہونا چاہئے ۔اس کے ذریعے ،ایک دوسرے کو سمجھنے ،برداشت کرنے ،اور تمام قوموں ،نسلی اور مذہبی گروپس کے درمیان دوستی کے لئے فروغ دیا جائے گااوراس کے ذریعے امن کے قیام کے لئے اقوام متحدہ کی سرگرمیوں کوفروغ دیا جائے گا۔

(۳)والدین کوحق ہے کہ وہ بچوں کودی جانے والی تعلیم کاانتخاب کریں ۔

ہرفرد کورائے اوراظہار کی آزادی کا حق ہے ۔اس حق میں رائے قائم کرنا شامل ہے اور بغیر کسی مداخلت کے کسی بھی ذریعہ ابلاغ سے معلومات کا حاصل کی جاسکتی ہیں خواہ ان ذرائع ابلاغ کاتعلق کسی بھی ملک سے ہو۔

**آرٹیکل 27:**

(۱)ہرفرد کوکمیونٹی کی ثقافتی زندگی میں حصہ لینے ،فنون سے لطف اندوز ہونے ،اور سائنسی پیش قدمیوں اوراس کے فوائد میں اپنا حصہ لینے کا حق ہے ۔

(۲)ہرفرد کواخلاقی اوراپنی سائنسی ،ادبی اور فنی تخلیقات سے ہونے والے مادی فوائد کے تحفظ کا حق ہے ۔

**آرٹیکل 28:**

ہرفرد کوایسے معاشرتی اور بین الاقوامی نظام کا حق ہے جس میں اس اعلامیہ کے مطابق حقوق اور آزادیاں پوری طرح دی جائیں ۔

**آرٹیکل 29:**

(۱)ہرفرد پر معاشرے کی طرف سے کچھ فرائض لاگو ہوتے ہیں ،جن کے ذریعے ہی شخصیت کی مکمل اور آزادانہ نشوونما ممکن ہوتی ہے ۔

(۲)اپنی آزادیوں اور حقوق کو استعمال کرتے ہوئے ،ہرفرد پر ایسی پابندیاں بھی لاگو ہوں گی جو قانون اس لئے بیان کرتا ہے کہ ان کے ذریعے دوسرے افراد کے حقوق اور آزادیوں کا احترام کیا جائے اوراخلاق کے منصفانہ تقاضوں کو پورا کیا جائے ،اورعوام کے نظام کو قائم رکھا جائے ،اور جمہوری معاشرے کی عمومی فلاح حاصل ہوسکے ۔

(۳)ان حقوق اورآزادیوں کواقوام متحدہ کے اصولوں کے خلاف کسی بھی صورت میں استعمال نہ کیا جائے ۔

**آرٹیکل 30:**

اس اعلامیے کی کوئی ریاست ،گروپ یا فرد نہیں ایسی تشریح نہیں کرسکتا جس کی رو سے وہ کوئی ایسی سرگرمیاں ایسا کوئی عمل کرسکیں جو اس اعلامیے کے مطابق اعلان کردہ کسی عمل یا آزادی کوختم کرسکیں ۔

ٹرینر شرکا کوجنسی حقوق کے بارے میں بیان کرتے ہوئے بتائے گی کہ:

## جنسی حقوق

جنسی حقوق انسانی حقوق کے بنیادی عناصر ہیں ان میں پر مسرت جنسیت حاصل کرنا شامل ہیں جو بذات خود لازمی ہے اوراس کے ساتھ ہی یہ افراد کے درمیان بات چیت اور پیار کا ذریعہ ہے ۔ ہرانسان کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ بااختیار ہو اپنی جنسیت ،جنسی اور تولیدی صحت کے معاملات سے متعلق آزادی اپنے ردعمل کا اظہار کرسکے ۔اس کے پاس حق ہے کہ وہ جبر ،امتیازی سلوک اور تشدد سے آزاد ہو۔۔۔۔۔۔

**(آئی سی پی ڈی ۱۹۹۴)**

<u>تولیدی حقوق</u>

تولیدی حقوق میں بعض انسانی حقوق شامل ہیں جن کو ملکی قوانین، انسانی حقوق کی دستاویزات اور دوسری اتفاق رائے سے بننے والی دستاویزات میں تسلیم کیا جا چکا ہے ان حقوق کا انحصار تمام شادی شدہ جوڑوں اور افراد کے بنیادی حقوق کو تسلیم کرنے پر ہے۔جن کے ذریعے وہ آزادانہ اور ذمہ دارانہ طور پر بچوں کی تعداد، وقفے اور وقت کے بارے میں فیصلہ کر سکیں اور اس کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کر سکیں تا کہ وہ اپنے جنسی اور تولیدی صحت کے اعلیٰ معیار کو حاصل کر سکیں۔انسانی حقوق کی دستاویزات کے مطابق ان میں تعصب، زبردستی اور تشدد سے آزاد تولید کے حقوق حاصل ہیں۔اس حق کو استعمال کرنے کے لئے ان کو اپنی ضروریات زندگی، پیدا ہونے والے بچوں اور معاشرے پر عائد ہونے والی ذمہ داریوں کو بھی مدنظر رکھنا ہوگا۔ان حقوق کے ذمہ دارانہ فروغ کے لئے لوگ ہی خاندانی منصوبہ بندی سمیت تولیدی صحت کے شعبوں میں حکومت اور سماجی مدد کی پالیسیوں اور پروگراموں کی بنیاد ہونی چاہیے۔

اس کے بعد شرکاء کو 2 گروپس میں تقسیم کر دیا جائے گا اور ریزشرکاء سے کہے گی کہ وہ اپنے اپنے گروپ میں جنسی اور تولیدی حقوق فوائد پر بات چیت کریں اور اسکے پوائنٹس فلپ چارٹس پر لکھیں۔ہر گروپ کو ایک ایک فلپ چارٹ دیا جائے گا۔اس گروپ ورک کیلئے شرکاء کو 15 منٹس کا ٹائم دیا جائے گا۔آخر میں ہر گروپ سے ایک ایک ممبر کو دعوت دی جائے گی کہ وہ آ کر اپنا گروپ ورک پیش کریں۔

اس کے بعد ٹریزشرکاء کو فلپ چارٹ کے ذریعے جنسی اور تالیدی حقوق کے ثمرات بیان کرے گی۔

<u>جنسی اور تولیدی حقوق حاصل ہونے سے فرد پر متوقع اثرات</u>

- ☆ بیماریوں سے اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکیں گے۔
- ☆ اپنا تحفظ کرنے کی صلاحیت بڑھے گی۔
- ☆ خود اعتمادی میں اضافہ ہوگا۔
- ☆ مطمئین محسوس کریں گے۔
- ☆ طاقتور محسوس کریں گے۔
- ☆ صحت مند رہیں گے

<u>حقوق سے متعلق فیصلہ کے نکات</u>

- ☆ شادی سے متعلق فیصلے مثلاً کرنی ہے کہ نہیں، کس سے کرنی ہے، کب کرنی ہے وغیرہ
- ☆ شادی کے بعد جنسی ملاپ سے متعلق فیصلہ کرنا، مثلاً کرنا ہے یا نہیں کرنا۔
- ☆ طلاق اور علیحدگی
- ☆ فیملی پلاننگ اور طبی خدمات سے استفادہ
- ☆ اولاد کی پیدائش مثلاً پیدا کرنی ہے کہ نہیں، تعداد اور درمیانی وقفہ وغیرہ

<u>حقوق سے متعلق معلومات کے نکات</u>

- ☆ جسمانی اور ذہنی تبدیلیوں سے متعلق
- ☆ بیماریوں کے متعلق
- ☆ اپنی حقوق کے متعلق
- ☆ خدمات کی نوعیت اور اداروں کے متعلق
- ☆ مذہبی راہنمائی سے متعلق

جنسی تولیدی حقوق میں درج ذیل شامل ہیں:

1۔انفکشن، بیماری، غیر مطلوبہ حمل اور نقصان کے بغیر جنسی لطف حاصل کرنے کا حق۔

2 ۔ جنسی اظہا کا حق اور اپنی ذاتی، اخلاقی، اور معاشرتی اقدار کے مطابق فیصلے کرنا

3۔ جسم کی حفاظت کا حق

4۔ پوری رضامندی اور جبر کے بغیر، بشمول شادی کے تعلقات قائم کرنے کا حق

5۔ امتیازی سلوک اور تولیدی عمل کے بغیر اپنی جنسیت کے اظہار کا حق

6۔ بچوں کی تعداد اور ان کی پیدائش میں وقفہ اور اس سلسلے میں معلومات اور ذرائع حاصل کرنے کا حق

# گھریلو تشدد (Violence)

**وقت: 60 منٹ**

**مقاصد**۔ شرکا گھریلو تشدد اور اسکی اقسام کے بارے میں جان سکیں گے۔
۔ شرکا تشدد کے اثرات کو جان پائیں گے۔

**تیاری:**

۔ مارکر
۔ فلپ چارٹ
۔ پروجیکٹر

**طریقہ کار:**

شراکتی طریقہ کار، گروپ ورک، سوال وجواب، بات چیت

سیشن کے آغاز میں پہلے سے تیار کیا گیا ایک رول پلے پیش کیا جائے گا جس میں شوہر کی مار پیٹ دکھائی جائے گی اور اس رول پلے کے اختتام پر ٹرینر شرکاء سے پوچھے گی کہ انہوں نے رول پلے میں کیا دیکھا ہے اور انکے جوابات ایک چارٹ پر لکھتی جائے گی اور آخر میں شرکا کو گھریلو تشدد پر درج ذیل تعریف بیان کریگی۔

## گھریلو تشدد:

ہمارے معاشرے میں گھریلو تشدد بہت ہی عام ہے۔ مگر اسے نظر انداز کیا جاتا ہے۔ اسے لوگوں کا ذاتی اور گھریلو معاملہ سمجھا جاتا ہے۔ دوسرے لوگ جن میں پولیس اور قانون نافذ کرنے والے ادارے بھی شامل ہیں اسے گھریلو مسئلہ ہی سمجھتے ہیں۔ پاکستان میں شاریاتی جائزہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ ہماری قوم کی ۸۰ فیصد خواتین گھریلو تشدد کا شکار ہیں۔
تشدد سے مراد ایسا رویہ ہے۔ جس میں کوئی فرد اپنی حیثیت، رشتے یا رتبے کا فائدہ اٹھاتے ہوئے دوسروں سے اپنی مرضی یا خواہش پوری کروانے یا ان کی اصلاح کرنے کے لئے ایسا انداز اختیار کرے۔۔۔۔ جن سے متعلقہ فرد کو ذہنی یا جسمانی تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہو۔
وضاحت کے لئے گھریلو تشدد کو دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ جسمانی تشدد اور ذہنی تشدد

## جسمانی تشدد:

جسمانی تشدد میں با اختیار افراد کے وہ رویے شامل ہیں۔ جن میں وہ جسمانی طاقت اور تکلیف پہنچانے والی اشیاء کا استعمال کرتے ہیں جس سے متاثرین کسی جسمانی تکلیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے رویوں میں تھپڑ مارنے سے لے کر زخمی کرنے کے واقعات شامل ہیں۔ نظر دوڑائیں تو ہمارے اردگرد خواتین کے ساتھ تشدد کے واقعات ہوتے ہیں۔

## ذہنی تشدد:

ذہنی تشدد میں با اختیار افراد کے رویے شامل ہیں جن میں دوسروں کے حقوق یا عزت نفس کو مجروح کرتے ہیں یہ عموماً طنزیہ جملوں، طعنہ زنی، ڈانٹ ڈپٹ اور گالم گلوچ جیسے الفاظ کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ اس سے متاثرہ فرد کی عزت نفس پر بہت ہی گہرا اور نقصان دہ اثر پڑتا ہے۔ تشدد کی یہ شکل اس لئے انتہائی خطرناک ہے۔ کیونکہ اس کے اثرات

عارضی ہوں یا مستقل بہر حال شدید اذیت میں مبتلا کرتے ہیں جس میں عموماً افراد کی ذہنی کارکردگی وقتی طور پر متاثر ہوتی ہے۔

**ذہنی تشدد پر مشتمل رویوں کی کچھ علامات درج ذیل ہیں**

☆ہراساں کرنا

☆جسمانی تشدد کی دھمکی دینا

☆ہمدردی،ضروریات اور حقوق کو روکنا

☆ الزام تراشی کرنا

☆گالی دینا،نظر انداز کرنا،ڈانٹنا،تنقید کرنا

☆فحش حرکات کرنا

**تشدد کا نفسیاتی طور پر اثر:**

☆ بے بسی،شرمندگی،احساس جرم اور اپنے آپ کو کمتر اور نا اہل سمجھنا

☆حد سے زیادہ چوکنا رہنا

☆ بے یقینی / خوف

☆قوت فیصلہ کی کمی

☆ذہنی دباؤ / خودکشی کا رجحان

☆الجھن

☆ بے چینی

**کہانی:**

شرکاء کو کہانی پڑھ کر سنائے گی۔

رقیہ دو بیٹیوں اور دو بیٹوں کی ماں ہے رقیہ کا بیٹا علی بچوں میں سب سے چھوٹا ہونے کی وجہ سے ماں کا بہت لاڈلا اور چہیتا ہے۔جس کی وجہ سے وہ بہت بگڑ گیا ہے۔باقی بچوں کے ساتھ رقیہ کا رویہ ویسا ہی سخت ہے جیسا کہ اس کے ساتھ بچپن میں اس کے والدین نے روا رکھا تھا۔اس کے بڑے بیٹے عاشر نے علی سے اس کا کھلونا چھین لیا۔جس پر وہ زور زور سے رونے لگا اس کے رونے کی آواز سن کر اس کی ماں دوڑ کر آئی۔ جب علی نے ماں کو بتایا کہ بھائی نے اس کا کھلونا لے لیا ہے تو رقیہ نے آؤ دیکھا نہ تاؤ اور اس کو جوتے سے مارنا شروع کر دیا۔تکلیف سے عاشر کی چیخیں نکل گئیں۔ بہنوں نے ماں کو مارنے سے منع کیا تو رقیہ نے ان کو دو چار جوتے لگا دیے جس پر وہ خوفزدہ ہو کر بھاگ گئیں۔

ٹرینر شرکاء سے درج ذیل سوالات پوچھے گی۔

1۔اس کہانی میں تشدد کرنے والا کون ہے؟

2۔ اس کہانی میں تشدد کس شکل میں نظر آ رہا ہے؟

3۔کیا اس کہانی میں دکھایا گیا تشدد جائز تھا؟

شرکاء کو دوسری کہانی پڑھ کر سنائیں

شادی کے شروع کے دنوں میں رابعہ کو یہ تبدیلی بہت اچھی لگی۔مگر دو تین ماہ کے بعد رابعہ کو پتہ چلا کہ اس کا شوہر امجد اپنی مرضی کے بغیر کوئی بات برداشت نہیں کرتا اور چھوٹی چھوٹی باتوں پر وہ غصے سے بے قابو ہو جاتا تھا۔اور اس کے ہاتھ میں جو چیز لگتی وہ اس پر دے مارتا اور چھوٹے گھر سے تعلق رکھنے کی وجہ سے اس کو ہر وقت طعن و تشنیع سے چھلنی کرتا رہتا۔اب اس کے تین بچے بھی تھے مگر اس کی اب بھی وہی مارنے پیٹنے کی عادت تھی۔ بچے بھی باپ سے ڈرتے تھے کیونکہ وہ انھیں بھی بڑی بیدردی سے مارتا تھا۔

شرکاء سے درج ذیل سوالات پوچھے گی۔

1۔ اس کہانی میں تشدد کرنے والا کون ہے؟

2۔ اس کہانی میں تشدد کس شکل میں نظر آ رہا ہے؟

3۔ کیا اس کہانی میں دکھایا گیا تشدد جائز تھا؟

# سی بی اوز / سی ایس اوز کے پروگراموں میں ایس آر ایچ آر کی شمولیت اور اطلاق

**وقت: 60منٹ**

**مقاصد**۔ شرکا کو ایس آر ایچ آر کا صحت، تعلیم، غربت کے خاتمے، سماجی انصاف، آبادی پر قابو، انسانی حقوق، صنفی مساوات اور سماجی بہبود کے مختلف پروگراموں سے تعلق کو سمجھنے میں مدد ملے گی اور یہ بات سامنے آئے گی کہ کس طرح سے ایس آر ایچ آر کو ان شعبوں کے مختلف پروگراموں میں شامل یا انکا اطلاق کیا جا سکتا ہے۔

**تیاری:**

۔ مارکر

۔ فلپ چارٹ

۔پروجیکٹر

**طریقہ کار:**

شراکتی طریقہ کار، گروپ ورک، سوال و جواب، بات چیت

یہ سیشن دو مراحل پر مشتمل ہے پہلے مرحلے میں ٹریز شرکاء کو مختلف گروپس میں تقسیم کر کے گروپ ورک دے گی۔ جب کہ دوسرے مرحلے میں تمام شرکاء کو دائرے میں ایک گروپ کی شکل میں بیٹھا کر تبادلہ خیال کے لئے کہا جائے گا۔ جس میں گروپ ورک کی روشنی میں ایس آر ایچ آر کی پروگراموں میں شمولیت کا جائزہ لیا جانا اور نکات تیار کرنا ہے۔

**پہلا مرحلہ:**

ٹریز شرکاء کو ان کے تنظیم کے پروگراموں کی کیٹگری کے حوالے سے گروپس میں تقسیم کرے گی مثلاً تعلیم کے شعبے کے لوگوں کا الگ گروپ بنائے گی اور صحت کے پروگرام کے حوالے سے الگ۔ اسی طرح سے دوسرے پروگراموں کے حوالے سے گروپس تشکیل دے گی۔ بہت سی تنظیمیں ایک ہی طرح کے پروگرامز چلا رہی ہوتی ہیں ایسی صورت میں مہارت اور تخصیص specality کے حوالے سے گروپس بنائے جائیں گے اور ہر شعبے کا الگ گروپ تشکیل دیا جائے گا۔ گروپس کی تشکیل کے بعد ہر گروپ کو اپنا لیڈر چننے کے لئے کہے گی۔ ہر گروپ کو کہا جائے گا کہ وہ باہم غور و خوض اور تبادلہ خیال کر کے اپنی تنظیموں کے پروگراموں میں SRHR کے اطلاق اور شمولیت کے لئے لائحہ عمل اور طریقہ کار پر وضع کریں اور اس کو چارٹ پر لکھ کر بڑے گروپ میں سب کے سامنے پیش کرے۔

**دوسرا مرحلہ:**

ٹریز دوسرے مرحلے میں تمام گروپس کے شرکا کو بڑے گروپ میں اکٹھا کرے گی اور ہر شعبے کے پروگرامز کے لئے ایک الگ چارٹ لے گی ہر گروپ سے کہا جائے گا کہ وہ باری باری اپنا ورکنگ پیپر سب کے ساتھ شیئر کریں اور تمام شرکاء ورکنگ پیپر میں دیئے گئے نکات پر تبادلہ خیال کریں اس تبادلہ خیال کے نتیجے میں حتمی نکات مرتب کریں اور انھیں چارٹ پر لکھتے جائیں اس طرح سے تمام شعبوں کے پروگراموں کے لئے الگ الگ چارٹ استعمال کریں۔

تمام لوگوں سے ان کے شیڈول لے کر ان سے اس شیڈول پر عمل کرنے کا عہد لیا جائے گا تا کہ تربیتی ورکشاپ کے مقاصد کے حصول کو ممکن بنایا جا سکے۔

# Partners

## Multan

Awaz CDS

RutgersWPF

Rutgers WPF, Pakistan
Email: office@rutgerswpfpak.org, URL: www.rutgerswpfpak.org

The Project is supported by The European Union and Rutgers WPF