

افغانستان کے پناہ گزینوں کے ساتھ کام میں صنفی حساسیت کے تناظر میں عملی مشقوں کے دستور العمل

تعارفی مشقیں۔

سرگرمی	اصل نام
مقصد	<ul style="list-style-type: none"> • شرکاء کا تعارف اور جاننا، خاص طور پر اگر وہ ابھی تک ایک دوسرے کو نہیں جانتے ہیں۔ • شرکاء کی انفرادیت اور تنوع دکھایا گیا ہے۔
دورانیہ	25 منٹ
مواد	x
<p>ہدایت:</p> <p>شرکاء کو ایک کے بعد ایک اپنے نام کا تعارف کرانا چاہیے اور اس کے بارے میں کوئی متعلقہ حقیقت بتانا چاہیے، جیسے:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نام کا مطلب کیا ہے؟ - تمہیں اپنا نام پسند ہے یا نہیں؟ اور کیوں؟ - نام کس نے چنا؟ کیا اس کی کوئی وجہ ہے؟ - کیا آپ کا نام مختلف ہونا چاہئے تھا؟ - آپ کے نام کی اور کون سی شکلیں ہیں؟ - کیا آپ کے نام کے ساتھ کوئی مضحکہ خیز کہانیاں ہیں؟ (جیسے فون پر، الجھن...) - آپ کیا کہلانا پسند کریں گے؟ <p>مطلوبہ نام" کو دیکھنے کے لیے شرکاء اپنا نام، نام کے ٹیگ پر لکھ سکتے ہیں۔</p>	

سرگرمی	جنڈر یا صنفی ذہن سازی
سیکھنے کے مقاصد	<ul style="list-style-type: none"> • یہ سمجھنا کہ "مرد" اور "عورت" کے تصورات سے متعلق حیاتیاتی اور سماجی اور ثقافتی طور پر طے شدہ خصوصیات اور کردار دونوں موجود ہیں۔ • یہ سمجھنا کہ مردوں اور عورتوں کے درمیان کچھ فرق حیاتیاتی طور پر طے کیے جاتے ہیں، جبکہ دیگر ثقافتی یا سماجی ہوتے ہیں۔
دورانیہ	30 منٹ
مواد	فلپ چارٹ، قلم (کم سے کم 3 رنگ)
<p>ہدایت:</p> <p>شرکاء کو اس بات پر غور کرنے کی اجازت دیں کہ "مرد" یا "عورت" ہونے کا کیا مطلب ہے۔ مکالمے کے سہولت کاروں کو پھر وضاحت کرنی چاہیے کہ ان میں سے کچھ تصورات حیاتیاتی ہیں اور کچھ کا تعلق سماجی یا ثقافتی اختلافات سے ہے۔</p>	

فلپ چارٹ کا استعمال کرتے ہوئے، وضاحت کریں کہ گروپ کو سوچنا چاہیے کہ وہ کن خصوصیات کو مردوں اور عورتوں کے ساتھ جوڑتے ہیں۔ شرکاء کو پہلی خصوصیت کا اشتراک کرنا چاہئے جو ذہن میں آتا ہے جب وہ لفظ "مرد" یا "عورت" سنتے ہیں۔ ان تمام خصوصیات کو فلپ چارٹ پر لکھیں۔ (تجویز: شرکاء کو یہ مت بتائیں کہ ان خصوصیات کو حیاتیاتی یا سماجی/ثقافتی کے طور پر درجہ بندی کیا جائے گا)

سہولت کاروں کو اپنی چند مثالیں بھی تیار کرنی چاہئیں تاکہ ذہن سازی مکمل ہونے کے بعد وہ گروپ کے ساتھ حصہ لے سکیں۔ تقریباً پانچ منٹ کے بعد، شرکاء کے ساتھ فہرست کو دوبارہ پڑھیں۔ مل کر فیصلہ کریں کہ آیا یہ خصوصیات حیاتیاتی ہیں یا سماجی/ثقافتی۔ اگر شرکاء کو یقین نہ ہو تو ان سے پوچھیں کہ کیا مخالف جنس سے تعلق رکھنے والے فرد میں بھی یہ خصوصیت ہو سکتی ہے۔ ایک رنگ کے ساتھ حیاتیاتی خصوصیات اور دوسرے رنگ کے ساتھ سماجی/ثقافتی خصوصیات کا دائرہ بنائیں۔

فالو اپ کے لیے تجویز کردہ سوالات

- کونسی خصوصیات مردوں اور عورتوں میں مربوط ہیں؟
- کیا یہ خصوصیات حیاتیاتی یا سماجی طور پر بن گئی ہیں؟
- سماجی اور حیاتیاتی صنف میں کیا فرق ہے؟

ذریعہ: Projekt Integration durch Dialog Handbuch KAICIID, S.79

سرگرمی	خواتین اور مردوں کے لیے امکانات
سیکھنے کے مقاصد	<ul style="list-style-type: none"> • اصولوں اور رول ماڈلز، ثقافت، اپنے خیالات پر غور کرنا • جنس اور ثقافت کی تبدیلی یا ہجرت کے ذریعے
دورانیہ	30 منٹ
مواد	فلپ چارٹ، قلم
ہدایت	<p>دو فلپ چارٹ پیپر انگریزی اور اردو میں تیار کیے گئے ہیں۔</p> <p>شیٹ 1:</p> <p>عورت کیا کر سکتی ہے؟ عورت کو کیا کرنا چاہیے؟ عورت کو کیا کرنے کی اجازت نہیں ہے؟</p> <p>افغانستان میں پاکستان میں</p> <p>شیٹ 2:</p> <p>آدمی کیا کر سکتا ہے؟ آدمی کو کیا کرنا چاہیے؟ آدمی کو کیا کرنے کی اجازت نہیں ہے؟</p> <p>افغانستان میں پاکستان میں</p>

شیٹ 1 سے شروع کریں۔ شرکاء کو گروپ میں ایک ساتھ چار شعبوں پر اپنے خیالات کا اظہار کرنا چاہیے۔ ورکشاپ کا رہنما متعلقہ فیلڈ میں کہی گئی باتوں میں داخل ہوتا ہے۔ اس دوران اور اس کے بعد مختلف پوزیشنز پر تبادلہ خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد، شیٹ 2 پر اسی طرح کام کیا جاتا ہے۔ آخر میں، دونوں شیٹس کا موازنہ اور بحث کی جاتی ہے۔

ذریعہ: Media Mondiale Liberia: Training Manual for Women's Empowerment, 2013

پہچان - امتیازی سلوک

سرگرمیاں	پوشیدہ نصف
<ul style="list-style-type: none"> • سماجی شناخت کی کمی اور بلا معاوضہ کام کی قدر کے بارے میں بیداری میں اضافہ، جو زیادہ تر خواتین/لڑکیاں کرتی ہیں۔ • تعصبات کو کم کرنے کے لیے باہمی مہارتوں کے ساتھ ساتھ ہمدردی اور تنقیدی سوچ کو فروغ دینا • مختلف جنسوں کے درمیان باہمی افہام و تفہیم اور احترام کو فروغ دینا • تمام افراد کے کام کی قدر کرنا - خاص کر خواتین اور لڑکیاں • صنفی امتیاز کو روکنا • مردوں اور عورتوں دونوں کے لیے سماجی مساوات کو فروغ دینا 	<p>سیکھنے کے مقاصد</p>
60 منٹ	دورانیہ
کاغذ اور قلم، قینچی، کوڑے دان، فلپ چارٹ	مواد
<p>تعارف</p> <p>شرکاء کو جوڑوں میں تقسیم کریں۔ شرکاء کا ہر جوڑا زمین کی تزئین کی تصویر کھینچتا ہے: ایک اوپری نصف کے لئے ذمہ دار ہے، جبکہ دوسرا شخص نچلے نصف کو ڈرانے کے لئے ذمہ دار ہے۔ گروہ اپنا کام دکھاتے ہیں۔ مکالمے کے سہولت کار آتے ہیں اور تصویریں پہاڑ کر پھینک دیتے ہیں۔ ایک آدھا، یہ بناتے ہوئے کہ ایک آدھا اتنا اہم نہیں ہے۔</p> <p>اس سرگرمی کے بعد اس بات پر بحث کی جاتی ہے کہ شرکاء نے کیسا محسوس کیا۔ تصویر پر کیا اثر پڑتا ہے، اور کوئی بھی سرگرمی کو حقیقی زندگی سے کیسے جوڑ سکتا ہے۔</p> <p>شرکاء سماجی شناخت کی کمی اور بلا معاوضہ کام کی قدر پر غور کریں گے، جو اکثر خواتین اور لڑکیاں کرتی ہیں۔</p>	
<p>فالو اپ کے لیے تجویز کردہ سوالات</p> <ul style="list-style-type: none"> • جب آپ کو اور آپ کے ساتھی کو صرف ایک کاغذ دیا گیا تو آپ کو کیسا لگا؟ • آپ نے اپنے ساتھی کے ساتھ کام کو مکمل کرنے کے لیے کیسے کام کیا؟ کیا آپ اس بات پر متفق تھے کہ پہلے کون جائے گا؟ • کیا آپ نے اپنی ڈرائنگ میں بہت زیادہ محنت کی؟ • جب کاغذ کا شیٹ آدھا کاٹا گیا تو آپ کو کیسا لگا؟ • کیا آپ کسی ایسے رشتے میں رہے ہیں جہاں آپ کا 'آدھا'، یعنی آپ کا تعاون اور کام نظر نہیں آتا؟ • کیا آپ کی زندگی میں کوئی ایسا تجربہ تھا جہاں آپ کو لگا کہ کسی نے آپ کے کام کی تعریف نہیں کی؟ کیا ایسے اوقات ہیں جب آپ نے دوسروں کے کام کی تعریف نہیں کی؟ • ہم اس سرگرمی کو حقیقی زندگی میں کیسے لاگو کر سکتے ہیں؟ 	

تجاویز

- یہ سرگرمی مردوں یا عورتوں کے گروپوں کے لیے متعلقہ ہے۔
- اصطلاح "کام" کام کی کسی بھی شکل سے مراد ہے، جیسے گھریلو کام، بچوں کی پرورش اور گھر سے باہر کام کرنا

ذریعہ: Projekt Integration durch Dialog Handbuch KAICIID, S.87

سرگرمی	امپاورمینٹ یا باختیار بنانا	
مقصد	<ul style="list-style-type: none"> • ورکشاپ کے ایک لازمی مقصد کے طور پر باختیار بنانے (امپاورمینٹ) کے تصور پر غور کرنا۔ • باختیار بنانے (امپاورمینٹ) کی تین سطحوں کو جاننا 	
دورانیہ	50 منٹ	
مواد	کاغذ اور قلم، قینچی، کوڑے دان، فلپ چارٹ	
<p>ہدایت:</p> <p>فلپ چارٹ پر مندرجہ ذیل خالی ٹیبل کھینچی گئی ہے۔</p>		
معاشرتی سطح	رشتے کی سطح	ذاتی سطح
<p>شرکاء سے پوچھا جاتا ہے کہ انہیں (امپاورمینٹ) باختیار بنانے کا کیا مطلب ہے۔ ورکشاپ کا رہنما نوٹس لے رہا ہے۔ (تقریباً 15 منٹ)</p> <p>اس کے بعد، ورکشاپ لیڈر وضاحت کرتا ہے کہ (امپاورمینٹ) باختیار بنانا ورکشاپ کا ایک لازمی مقصد ہے اور باختیار بنانے کے تین درجات بیان کرتا ہے:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. اپنے تجربات اور رویوں پر غور کر کے خود آگاہی اور خود کی تصویر کو مضبوط کرنا۔ 2. شعور پیدا کرنا اور علم کو پھیلانا اس نعرے کے مطابق "علم طاقت ہے۔" 3. ایک دوسرے کے درمیان نیٹ ورک بنانا، <p>اگلے قدم کے طور پر، ہینڈ آؤٹ 'امپاورمنٹ' (جو رولینڈز، 1996 کی بنیاد پر) دیا جاتا ہے اور ورکشاپ لیڈر تین سطحوں کے ساتھ چند منتخب پوائنٹس کو لے لیتا ہے۔</p> <p>اس سے زیادہ گہرائی سے بات چیت کے لیے حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔</p> <p>ورکشاپ کے رہنما کو زیادہ سے زیادہ شرکاء کو شامل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے، جیسے یہ پوچھ کر کہ "آپ کا اس بارے میں کیا خیال ہے؟"، "آپ کے تجربات کیا ہیں؟"، "کیا کسی کی رائے مختلف ہے؟"، "کونسی چیز باختیار ہو سکتی ہے اور ہینڈ آؤٹ پر نہیں ہے؟"۔ یہاں یہ ضروری ہے کہ شرکاء کو Rowlands کے باختیار بنانے کے تصور کے بارے میں ممکنہ حد تک وسیع تر تفہیم فراہم کی جائے۔</p>		

سرگرمی	زندگی کا درخت
سیکھنے کا مقصد	<ul style="list-style-type: none"> • خود کی ریفلیکشن، خود کی تصدیق، ذاتی تاریخ کے ساتھ تصادم۔ • یہ جان لیں کہ کوئی بھی عورت اپنے تجربات کے ساتھ تنہا نہیں ہے۔ جبکہ؛ ان کے تجربات انفرادی ہیں، لیکن اسی طرح کے ساختی نقصانات/ امتیازی سلوک کی شکلیں ہیں۔ یہ احساس - اس کا ادراک ایک متحد اثر ڈال سکتا ہے۔ • جبر/طاقت کو سمجھنا سیکھنا
دورانیہ	90 منٹ
مواد	فی پارٹسینٹ کاغذ کی کم از کم ایک بڑی شیٹ، متعدد رنگین قلم
تعارف	
<p>وضاحت کریں کہ درخت بہت ساری ثقافتوں میں ایک آفاقی معنی رکھتے ہیں اور "زندگی" کی نمائندگی کرتے ہیں۔ یہ مشق ایک درخت کی تصویر کے جیسا ہے اور اس کا مقصد شرکاء کو ان کی اپنی زندگی پر غور کرنے میں مدد کرنا ہے تاکہ وہ بہتر طور پر سمجھ سکیں کہ وہ آج کی عورت کیسے بنی ہیں۔ آپ اس مشق کی وضاحت کرتے ہوئے ٹریننگ روم سے باہر جا سکتے ہیں اور ایک درخت تلاش کر سکتے ہیں جہاں آپ جڑیں، تنے، پھل اور کلیاں دکھا سکیں۔</p> <p>ٹریبرز شرکاء کو سمجھاتے ہیں کہ وہ کاغذ پر ایک درخت کھینچنے جا رہے ہیں جو ان کے اپنے ذاتی "زندگی کے درخت" کی نمائندگی کرے گا۔ انہیں یقین دلانیں کہ یہ ایک ذاتی مشق ہے نہ کہ "ڈرائنگ مقابلہ"، لہذا اگر وہ ڈرائنگ کے عادی نہیں ہیں یا اگر وہ نہیں سمجھتے کہ وہ اس میں بہت اچھے ہیں تو انہیں فکر نہیں کرنی چاہیے۔ ان کی تمام ڈرائنگ اپنے طریقے سے اچھی اور پرفیکٹ ہوں گی۔ شرکاء سے کہیں کہ وہ دوسرے لوگوں کے درختوں پر تبصرہ نہ کریں اور نہ ہنسیں بلکہ پوری مشق کے دوران خاموشی سے اپنے درخت پر کام کریں۔</p> <p>مشق کو واضح کرنے کے لیے فلپ چارٹ پر خود ایک درخت بنائیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا درخت پرفیکٹ نظر نہیں آتا ہے تاکہ شرکاء آپ کی ڈرائنگ کی مہارت سے خوفزدہ نہ ہوں۔ پھر مندرجہ ذیل ہدایات کے ساتھ ایک فلپ چارٹ پیش کریں (نیچے دیکھیں) کہ کس طرح ان کی ذاتی زندگی کے مختلف حصوں کو "نام" رکھنا ہے۔</p> <ul style="list-style-type: none"> • جڑیں اس خاندان اور کمیونٹی کی نمائندگی کرتی ہیں جن سے آپ آتے ہیں اور دوسرے لوگوں یا چیزوں کی نمائندگی کرتے ہیں جنہوں نے آپ کو متاثر کیا جب آپ جوان تھے (اچھے اثرات اور برے اثرات دونوں)۔ • تنہا آج آپ کی زندگی کے بارے میں ہر چیز کی نمائندگی کرتا ہے: آپ کیا کرتے ہیں، آپ کس کے ساتھ رہتے ہیں: آپ کا کام، آپ کا خاندان، آپ کی کمیونٹی۔ • پھل آپ کی تمام کامیابیوں کی نمائندگی کرتے ہیں: وہ چیزیں جو آپ اپنی کوششوں سے حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے (چاہے چھوٹی، روزمرہ کی کامیابیاں یا بڑی کامیابیاں)۔ ہر ایک کو الگ الگ پھل دیں۔ • کلیاں مستقبل کے لیے آپ کی امیدوں کی نمائندگی کرتی ہیں - (چھوٹی یا بڑی امیدیں)۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کافی وقت لگائیں کہ تمام شرکاء ہدایات کو سمجھتے ہیں۔ <p>شرکاء سے کہیں کہ وہ اپنا درخت کھینچیں، جس میں چاروں حصے (جڑیں، تنے، پھل، کلیاں) شامل ہیں، اس پر ابھی تک کچھ لکھے بغیر۔ ایسا کرنے کے لیے کچھ 10-15 منٹ کا وقت دیں اور شرکاء سے کہیں کہ جب وہ اپنی ڈرائنگ مکمل کر لیں تو اپنی کریوں/پینسل نیچے رکھیں۔ جڑوں کے لیے ہدایات کو دوبارہ پڑھیں (انہیں اب بھی فلپ چارٹ پر ڈسپلے میں ہونا چاہیے)۔ اپنے درخت پر جائیں، اور اس پر اپنی ذاتی جڑوں کی کچھ مثالیں ڈالیں۔</p> <p>گروپ سے بھی ایسا کرنے کو کہیں، اور جب وہ ختم کر لیں تو اپنی کریوں/پینسل نیچے رکھیں۔ وہ یا تو الفاظ لکھ سکتے ہیں یا دی گئی ہدایات کے مطابق چھوٹی چھوٹی چیزیں کھینچ سکتے ہیں (مثلاً جڑوں کے لیے، وہ اس گھر کو کھینچنا چاہیں گے جہاں وہ بچپن میں پلے بڑھے ہیں، کسی خاص اسکول ٹیچر کا چہرہ جسے وہ پسند کرتے ہیں، وغیرہ)</p>	

"کامیابیوں" ("پہل") کے سیکشن کے لیے، اس بات پر زور دیں کہ انہیں بڑی چیزوں کی تلاش کی ضرورت نہیں ہے کہ یہ "بڑی" یا سماجی طور پر اہم نہیں ہیں، بلکہ کسی بھی چیز کے لیے جو وہ محسوس کرتے ہیں کہ انہوں نے اپنے زندگی میں اچھا کام کیا ہے، جیسے اپنے بچوں کی پرورش کرنا۔

سب کے ختم ہونے تک انتظار کریں، اور پھر درخت کے اگلے حصے پر جائیں (جڑوں سے لے کر تتے تک، کلیوں تک اور پھلوں تک)۔ ہر سیکشن کے بعد رکیں جب تک کہ ہر کوئی یہ نہ دکھا دے کہ وہ اپنی پنسل یا کریون نیچے رکھ کر ختم کر چکے ہیں، اور پھر اگلے حصے کے لیے ہدایات دیں۔ اپنے درخت پر ایک مثال کے طور پر انہیں کیا کرنا چاہیے، اور ان سے کہو کہ جب تک ہر کوئی تتے، پھلوں اور کلیوں کو مکمل نہ کر لے۔ یقینی بنائیں کہ ان کے پاس ہر سیکشن کے لیے کافی وقت ہے۔ جب وہ ختم کر لیں، شرکاء سے کہیں کہ وہ 3 یا 4 کے گروپس میں تقسیم ہو جائیں اور اپنی ڈرائنگ ایک دوسرے کے ساتھ شیئر کریں۔ اس بات پر زور دیں کہ وہ اپنے درخت کے ان حصوں کو دکھانے کے لیے آزاد ہیں جو وہ چاہتے ہیں، لیکن وہ ہر چیز کا دکھانے پر پابند نہیں ہیں۔ ان سے کہیں کہ وہ اس پر تبصرہ نہ کریں کہ ان کے گروپ کے اراکین کیا کہتے ہیں، بلکہ صرف سننے اور حاضر رہنے کے لیے کہیں۔ اس مشق کے لیے تقریباً 25 منٹ دیں۔

شرکاء کو دوبارہ پلیئری میں لائیں، اور درج ذیل سوالات پوچھیں (نیوز پرنٹ پر پہلے سے تیار)۔ اگلے سوال پر جانے سے پہلے ہر ایک سوال پر بحث کرنے کے لیے کچھ وقت دیں۔

- ڈرائنگ کا تجربہ کیسا رہا؟ کیا آسان تھا؟ کیا مشکل تھا؟
- جب آپ نے اپنا تجربہ شیئر کیا تو آپ کو کیسا لگا؟ کیا آسان تھا؟ کیا مشکل تھا؟
- جب آپ کسی اور کی زندگی کے درخت کو سن رہے تھے تو آپ کو کیسا لگا؟ کیا آسان تھا؟ کیا مشکل تھا؟
- ڈرائنگ کا تجربہ کیسا رہا؟
- جب آپ نے اپنا تجربہ شیئر کیا تو آپ کو کیسا لگا؟
- جب آپ نے دوسری عورت* کی بات سنی تو آپ کو کیسا لگا؟
- کیا یہ سوچنا مشکل تھا کہ آپ کی اپنی جڑیں کیا ہیں؟ کیا اس کے بارے میں کچھ اچھا محسوس ہوا؟
- قبیلے پر غور کرنا کیسا تھا، آپ کو کیا بنانا ہے، آپ کون ہیں؟ (اکثر اپنے آپ کو بیان کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ہم اپنی تعریف کس کے ذریعے کرتے ہیں؟ رشتہ داروں سے؟ مرد*؟)
- کیا "پھلوں" کے بارے میں سوچنا اچھا لگا؟ یا یہ مشکل تھا؟
- شاخوں کے ساتھ کیسے رہا؟ (بعض اوقات منصوبے، نقطہ نظر اور خواہشات کا ہونا مشکل ہوتا ہے... وہ کہاں سے آتے ہیں، کیا میں خود ان کا تعین کرتا ہوں، کیا میرے پاس کوئی نقطہ نظر نہیں ہے؟)

شرکاء سے پوچھیں کہ کیا، جب وہ اپنے درختوں کے بارے میں بات کر رہے تھے، انہوں نے محسوس کیا کہ انہیں اپنی زندگی میں بھی ایسے ہی تجربات ہوئے ہیں۔ وہ لڑکی/عورت ہونے کی وجہ سے پسماندہ ہونے کے مشترکہ تجربات دے کر جواب دے سکتے ہیں، جیسے ان کے والدین ان کے بجائے ایک مرد بچے کو تعلیم دینے کا انتخاب کرتے ہیں۔ اس کے بعد اس بات پر بحث ہو سکتی ہے کہ امتیازی سلوک کا یہ تجربہ انفرادی خواتین کا انفرادی مسئلہ نہیں ہے بلکہ زیادہ تر معاشروں کے قوانین اور ڈھانچے کا حصہ ہے۔ تاہم، یہ بھی ذکر کیا جانا چاہئے کہ اکیلے "عورت ہونے" کا مطلب یہ نہیں ہے کہ سب کے تجربات ایک جیسے ہیں! (تقریباً 30 منٹ کی ڈیبریفنگ)

نوٹ: ورکشاپ کے رہنما کو کمرے میں اور انفرادی شرکاء کے مزاج پر پوری توجہ دینی چاہیے! یہ پہلے سے واضح ہو جانا چاہیے کہ ٹینڈم میں سے کون کون سا کردار سنبھالے گا، اگر کوئی خاتون* کمرہ/بات/چھوڑنا چاہتی ہے وغیرہ۔ اس مشق کے بعد، اگلی مشق کو جاری رکھنے سے پہلے ایک مختصر وقفے کی سفارش کی جاتی ہے (ایک مختصر "اپنی سانس کو پکڑنے" کے بعد)۔ خواتین* کو بہت منفی یادوں کے ساتھ وقفے میں نہیں جانا چاہئے۔ ورزش کے دوران اگر توانائی کم ہو جائے یا اس کی ضرورت ہو تو مختصر وقفہ بھی لیا جا سکتا ہے۔ وقفہ لینے کا فیصلہ ہمیشہ گروپ کی حرکیات اور افراد کے مزاج کے پیش نظر کیا جانا چاہیے۔

مضبوط کرنے کی مشق

<p>خود اعتمادی اور کرداروں کی سمجھ</p>	<p>سرگرمی</p>
<p>استعارے کے ذریعہ خود اعتمادی کو بڑھانا جس کے ذریعے کوئی اپنے آپ کو ایک قیمتی خزانہ سمجھتا ہے۔</p>	<p>مقصد</p>
<p>ایک چسٹ، ایک باکس یا ایک سوٹ کیس جس میں ڈھکن کے اندر آئینہ ہوتا ہے (اس کی تصاویر ToT میں دکھائیں)۔ ToT کے تناظر میں یہ سیل فون کیمرہ سیلفی سیٹنگ کے ساتھ ہر ایک* کرے گا۔</p>	<p>مواد</p>
<p>تقریباً 45 منٹ</p>	<p>دورانیہ</p>
<p>تعارف:</p> <p>یہ مشق تین راؤنڈ میں کی جاتی ہے۔ سب سے پہلے، خواتین ایک دائرے میں بیٹھتے ہیں۔ آئینے کے ساتھ سوٹ کیس کمرے کے ایک طرف رکھا گیا ہے تاکہ صرف ایک شخص ہی دیکھ سکے کہ سوٹ کیس میں کیا ہے۔ ہر شریک سے انفرادی طور پر سوٹ کیس کو مکمل طور پر خاموشی سے دیکھنے کو کہا جاتا ہے اور یہ بتائے یا کہے بغیر کہ یہ کیا ہے، سوٹ کیس کو دیکھنے کو کہا جاتا ہے۔ اس کے بعد، سوال کے ساتھ ایک بحث منعقد کی جاتی ہے "آپ نے کیا دیکھا؟" دوسرے دور میں، ہر عورت دوبارہ آئینے میں دیکھتی ہے اور سوچتی ہے کہ وہ زندگی میں کیا کردار ادا کرتی ہے: مثال کے طور پر، ماں، بہن، مضبوط عورت، پراعتماد عورت، خود مختار عورت، استاد وغیرہ۔ اس کے بعد، ہر عورت اپنے پسندیدہ کرداروں کے بارے میں سوچتی ہے، ان کرداروں کو لکھتی ہے اور گروپ کو پیش کرتی ہے۔ اس کے بعد زندگی میں مختلف کرداروں کے بارے میں بہت سے مباحثے اور خیالات ہوسکتے ہیں۔ اس بات کی اہمیت کے بارے میں بھی بحث ہو سکتی ہے کہ ہم اپنے آپ کو کیسے دیکھتے ہیں اور آئینے میں دیکھنے سے جو توانائی حاصل ہوتی ہے۔</p>	

Source: Up to here and no further! Tools for Empowering Migrant Women in Dealing with Sexualized Violence in Public Spaces. A manual for trainers: Project "Draw the Line - Training and empowering immigrant women to prevent sexual violence and harassment".

مردانگی

سرگرمی	مردانہ تصاویر کولاج
مقصد	مردانگی کی توقعات کو جانچنے کے لیے ایک داخلی نقطہ کے طور پر مثالی۔
مواد	جرائد، رسالے، کاغذ کی شیٹس، قینچی، گوند اور قلم
دورانیہ	تقریباً 90 منٹ

ہدایت:

میگزین کو کئی ڈھیروں میں رکھیں، جیسے کمرے کے وسط میں، گلو، قینچی وغیرہ کے ساتھ مردوں کو 'مردوں' کی تھیم پر میگزین سے کولاج بنانے کا کام دیا جاتا ہے۔ انہیں تصویریں دیکھنے، انہیں کاٹ کر شیٹ پر چپکنے میں تقریباً 30 منٹ لگنے چاہئیں۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ پہلے تصویروں کو لگانیں اور پھر انہیں چپکا دیں۔ آخر میں، لڑکوں کو اپنی تصویر کے لیے عنوان کا انتخاب کرنا چاہیے اور اسے پوسٹر پر لکھنا چاہیے۔

اس کے بعد شرکاء نے اپنے پوسٹرز پیش کئے۔ گیلری کی طرح ایک ' Vernissage' بنانا بھی ممکن ہے، جہاں تصویریں کمرے میں لٹکی ہوئی ہوں اور نمائش کو دیکھنے کا وقت ہو۔ گروپ میں، اب آپ مندرجہ ذیل سوالات کی بنیاد پر کولاجز پر بحث کر سکتے ہیں:

- آپ نے تصویر کے لیے یہ خاص عنوان کیوں منتخب کیا؟
- آپ کو 'مرد کی تصویروں' کے بارے میں کیا پسند ہے اور کیا نہیں پسند؟
- کیا دکھائے گئے لوگ آپ کی زندگی کے مردوں سے مطابقت رکھتے ہیں؟
- مرد کے تصویر میں کون سا مواد اور تھیمز نظر نہیں آتے؟
- یہ مواد اور تھیمز کیوں نہیں ہیں؟

جب بحث اختتام کو پہنچتی ہے، تو آپ گروپ میں موجود ہر فرد کو چند منٹ کے لیے خاموشی سے مندرجہ ذیل سوال پر غور کرنے کے ذریعے مشق کا اختتام کر سکتے ہیں: 'مجھے مرد ہونے کی کون سی تصویر پسند ہے؟'۔ یہ ذاتی جوابات اور موضوعات اب مردوں کے پاس ہیں اور اس کے بعد مزید کوئی بحث نہیں ہوگی۔ سائینٹ راؤنڈ ایک نتیجے کے طور پر کام کرتا ہے۔

طاقت کے تصور پر مشق کریں۔

سرگرمی	سب سے طاقتور کون ہے؟
مقصد	اس مشق کا مقصد طاقت کے تصور میں فرق کرنا اور مردوں کے درمیان اس بات پر بحث کو متحرک کرنا ہے کہ آشکار/مخفی طاقت کی کیا شکلیں ہیں اور وہ زندگی کی دنیا میں بھی کیسے واقع ہیں۔
مواد	"سب سے طاقتور کون ہے؟" سانچہ سٹریپس میں کاٹا، کاغذ A3 کی شیٹس، گلو
دورانیہ	تقریباً 45 منٹ
<p>ہدایت:</p> <p>مرد اپنی ضروریات اور گروپ کی صورت حال کے لحاظ سے 2 سے 4 کے گروپ بناتے ہیں۔ پھر گروپ لیڈر ہر گروپ کو حالات کا ایک مکمل سیٹ دیتا ہے۔ مردوں کو اب گروپ میں ان حالات کو اس طرح ترتیب دینے کا کام سونپا گیا ہے کہ جس شخص کو وہ سب سے مضبوط سمجھتے ہیں وہ سب سے اوپر ہے اور دیگر حالات کو ان کی "طاقت کی ڈگری" کے مطابق درجہ بندی کیا گیا ہے۔ گروپ کے متفق ہونے کے بعد، حالات کو کاغذ کی A3 شیٹ پر چسپاں کر دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد گروپس بڑے گروپ کے سامنے اپنی درجہ بندی پیش کرتے ہیں اور ان سے مختصر طور پر وضاحت کرنے کو کہا جاتا ہے کہ انہوں نے بالکل اسی ترتیب کو کیوں منتخب کیا۔</p>	
<p>تجاویز:</p> <p>تشخیصی بحث کے دوران، گروپ لیڈر، ایک اضافی فلپ چارٹ پر، کلیدی اصطلاحات اور موضوعات کو جمع کر سکتا ہے جو درجہ بندی کو درست ثابت کرنے کے لیے استعمال کیے گئے تھے۔ اس سے طاقت کی "مخفی" شکلوں کو مزید آشکار بنانے میں مدد مل سکتی ہے، یا مزید گہرائی سے بحث کے لیے موضوعات کے ذخیرہ کے طور پر کام کر سکتے ہیں۔ مزید برآں، گروپ کے پس منظر کے لحاظ سے حالات کو بھی ضمیمہ اور موافق بنایا جا سکتا ہے۔</p>	

Source: Stark! Aber wie? S. 41

مشق کا ٹیمپلیٹ "سب سے مضبوط کون ہے؟"

ایک نرس صبح کی تھکا دینے والی رات کی شفٹ کے باوجود اچھے جذبے کے ساتھ مریضوں کی دیکھ بھال کرتی ہے۔

گروپ نے پرویز کو ایک خطرناک کام کرنے کو کہا۔ پرویز کہتا ہے، "نہیں، یہ میرے لیے بہت خطرناک ہے، میں ایسا نہیں کروں گا۔"

علی کو کم گریڈز کی وجہ سے اس کے والد باقاعدگی سے منہ پر تھپڑ مارتے ہیں۔ علی اس کے بارے میں کسی کو نہیں بتاتا اور تنہا اس سے نمٹنے کی کوشش کرتا ہے۔

محمد نعیم ایک پارٹی میں ہوتے ہیں اور بہت سے افیئرز کی ڈینگیں مارتے ہیں۔

جاوید کو دوسرے بچے چھیڑ رہے ہیں۔ جب کچھ بچوں کی طرف سے اس کی توہین کی جاتی ہے اور اس پر دوبارہ ہنستے ہیں، تو تمیم درمیان میں کھڑا ہو جاتا ہے اور کہتا ہے: "روکجائے اور اسے اکیلا چھوڑ دو!"

طاہر مہاجرین/افغانوں کے بارے میں تضحیک آمیز تبصرے کرتا ہے۔

کلیم نے احمد کو گھونسا مارا۔ جس نے انکے خاندان کے بارے میں توہین آمیز تبصرے کیے ہیں، اس کے چہرے پر مٹھی مار کر اسے زخمی کر دیا ہے۔ ہسپتال میں زخم پر ٹانگے لگانے پڑتے ہیں۔

مسز چودھری طلاق یافتہ ہیں اور اکیلی رہتی ہیں۔ سپر مارکیٹ میں کام کرنے کے علاوہ، وہ گھر چلاتی ہے، بچوں کی دیکھ بھال کرتی ہے اور اپنے بیمار والد کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ جب اس کی بیٹی کو کسی پر تشدد واقعے کی وجہ سے اسکول جانے پر پابندی لگا دی جاتی ہے، تو وہ سکون سے ردعمل ظاہر کرتی ہے اور اپنی بیٹی سے سکون سے بات کرنے کے لیے وقت نکالتی ہے۔

فرید اپنے تشدد کے رجحان کے لیے جانا جاتا ہے۔ اسے کبھی سگریٹ کی ضرورت نہیں پڑتی، کیونکہ، صرف ہاتھ کے اشارے سے، گروہ میں شامل ہر شخص ڈر کے مارے اسے سگریٹ دیتا ہے۔

ایک کھلاڑی نے ویٹ لفٹنگ میں نیا عالمی ریکارڈ قائم کر دیا۔

شادی اور شراکت داری

سرگرمی	"اچھا" رشتہ/شادی - "خراب" رشتہ/شادی
مقصد	رشتہ داروں یا مباشرت شراکت داروں کی خواہشات، "تعلقات" کے خیالات/حقائق پر گفتگو۔
دورانیہ	60 منٹ
مواد	فلپ چارٹ اور قلم
<p>ہدایت:</p> <p>مرحلہ 1: اچھے تعلقات: شرکاء کسی بھی عمر کے جوڑے کے بارے میں سوچتے ہیں یا تو اپنے حلقہ احباب میں، اپنے والدین کے حلقہ احباب میں، یا اپنے رشتہ داروں کے درمیان جو ان کے خیال میں ایک اچھا رشتہ ہے۔ ایک بار جب انہوں نے اچھے رشتے کی مثال کے بارے میں سوچا ہے، تو وہ اپنے پڑوسی سے بات کرتے ہیں کہ اس رشتے کو ایک اچھا رشتہ کیا بنانا ہے (یہ ظاہر کیے بغیر کہ خاص طور پر کس کے بارے میں سوچا جا رہا ہے)۔ اس کے بعد، اچھے تعلقات کی کچھ مثالیں جمع کی جاتی ہیں اور فلپ چارٹ پر لکھی جاتی ہیں۔ فہرست میں مختلف یا مخالف خصوصیات بھی ہوں گی۔ جو ایک کے لیے اچھا ہو سکتا ہے وہ دوسرے کے لیے اچھا نہ ہو، پھر بھی، دونوں جوڑے کے تعلقات کو اچھی طرح سے کام کر سکتے ہیں۔ ایک اچھا رشتہ باہمی احترام پر مبنی ہے، جو ہمیشہ رہنا چاہیے۔ اب رشتے میں باہمی احترام کے آثار کی مثالیں جمع کی جاتی ہیں۔ شرکاء سے اس بات پر بھی غور کرنے کو کہا جاتا ہے کہ ہم نے پہلے جمع کی گئی فہرست میں سے کون سی مثالیں ذاتی ضرورت سے زیادہ ہو سکتی ہیں۔</p> <p>مرحلہ 2: خراب تعلقات: اب شرکاء ایک ایسے جوڑے کے بارے میں سوچتے ہیں جو ان کے خیال میں خراب تعلقات کی نمائندگی کرتا ہے جو اچھی طرح سے کام نہیں کر رہا ہے۔ جب وہ ایک کے بارے میں سوچتے ہیں، تو وہ پڑوسی کی طرف پلٹتے ہیں* اور اس پر بحث کرتے ہیں کہ یہ کیوں خراب رشتہ ہے۔ پہلے کی طرح، ہم دوبارہ فلپ چارٹ پر خراب تعلقات کی تمام خصوصیات کو مرتب کریں گے۔ جیسا کہ اچھے رشتوں میں ہوتا ہے، اس کی انفرادی وجوہات ہو سکتی ہیں کیوں کہ کوئی رشتہ میں ناخوش ہے۔ برے تعلقات کی بنیادی خصوصیت احترام اور رویے کا فقدان ہے جو ساتھی کے بنیادی حقوق اور وقار کو نظر انداز کرتا ہے۔ بے عزتی یا بنیادی حقوق اور وقار کی خلاف ورزی کی خصوصیات کی مثالیں یہاں جمع کی جا سکتی ہیں۔ ورکشاپ کے رہنماؤں کے لیے نوٹ: یہ دیکھنے کا خیال رکھنا چاہیے کہ کیا ایسے رشتے جو باہمی احترام پر مبنی نہیں ہیں اچھے تعلقات کی مثال کے طور پر پیش کیے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کچھ شرکاء کو یہ اچھا لگ سکتا ہے جب ایک رشتہ دار دوسرے کی اطاعت کرتا ہے اور اسے تسلیم کرتا ہے، اور جب دونوں پارٹنرز یکساں حقوق کا دعویٰ کرتے ہیں تو انہیں برا لگ سکتا ہے۔ ایسے معاملات میں رشتے میں برابری اور باہمی احترام کی اہمیت پر زور دینا ضروری ہے۔ جوڑے کا حصہ بننے کا مطلب بنیادی آزادیوں کو ترک کرنا یا کھونا نہیں ہے۔ نتیجے میں ہونے والی بات چیت تعلقات، کرداروں کی تقسیم، بچوں کی پرورش وغیرہ سے نمٹ سکتی ہے۔</p>	

Source: Heartbeat – Herzklopfen. Beziehungen ohne Gewalt, S.16

تشدد کی شکلیں۔

سرگرمی	تشدد کے چار گوشے
مقصد	<ul style="list-style-type: none"> • تشدد کے موضوع کا تعارف • تشدد کی مختلف شکلوں کی درجہ بندی اور تفریق • موضوعی خیال کا تصور
مواد	مثال کے طور پر جملے، کاغذ کے 4 ٹکڑے (A3 یا A4) اصطلاحات جارحیت، توہین، تشدد، دیگر (TOT آن لائن ویرینٹ میں)
دورانیہ	60-90 منٹ
<p>ہدایت:</p> <p>ایک کمرے کے ہر ایک کونے میں، چار تصوراتی شیٹس لٹکا دیں،۔ پھر ورکشاپ کا لیڈر تشدد کے موضوع پر مختلف مثالی جملے یا بیانات پڑھتا ہے۔</p> <p>شرکاء کو اب خود کو اس کونے میں کھڑا کرنے کا کام دیا گیا ہے جہاں وہ جملہ تفویض کریں گے اور انہیں پڑھ کر سنائیں گے۔ ہر مثال کے جملے کے بعد، انفرادی شرکاء سے ان کی پوزیشننگ کی وجوہات کے بارے میں پوچھا جاتا ہے، اور ان پر دوسرے گروپوں کے ساتھ تبادلہ خیال کیا جاتا ہے۔</p>	

Source: Toolbox Alles Gender aber wie? Gender in Kinder- und Jugendarbeit.
Bundesjugendvertretung S. 10

مثال کے جملے

ایک شوہر اپنی بیوی کو مارتا اور ڈہانڈتا ہے۔

دو نوجوان ایک دوسرے کو اس وقت تک اکساتے ہیں جب تک کہ ایک دوسرے کو "کسبی/فاحشہ کے بچہ" نہ کہے۔

سرور کے خیال میں اپنے اور اپنے ساتھی کے لیے فیصلے کرنا شوہر کا کام ہے۔

تین پولیس افسران ایک پارک میں کئی نوجوانوں کی لڑائی میں مداخلت کر رہے ہیں۔

جب کریم کا ساتھی کسی دوسرے آدمی سے بات کرتا ہے تو و ناراض ہو جاتا ہے اور جارحانہ انداز میں ردعمل ظاہر کرتا ہے۔

ایک بچہ گراؤنڈیڈ ہے۔

آپ دیکھتے ہیں کہ ایک بوڑھا آدمی ایک نوجوان لڑکی کو اوپر نیچے گھور رہا ہے۔

دو گھنٹے دیر سے گھر آنے پر باپ اپنے بیٹے کو مارتا ہے۔

ناصر لاپرواہی سے گاڑی چلا کر دوستوں کو ڈرانا پسند کرتا ہے۔

ایک لڑکی کے پاس دو لڑکے دوست بیٹھے ہیں۔ اچانک، ان میں سے ایک لڑکی سے کہتا ہے، "کیا تم مجھے چومنا چاہتی ہو؟"

دونوں لڑکے زور سے ہنسنے۔

گلسم اور عائشہ اپنی بلی پر پتھر پھینکتی ہیں اور پھر اسے ایک ڈبے میں بند کر دیتی ہیں۔

"ہم جنس پرست/گانڈو سور!"

یوتھ سنٹر میں، ایک لڑکا لڑکیوں کے ایک گروپ سے گزر رہا ہے۔ وہ لڑکھڑاتا ہے اور تقریباً گر جاتا ہے، اور لڑکیوں کا گروپ اس پر ہنستا ہے۔

ایک پارٹی میں، ایک لڑکا ایک لڑکی کے پاس آیا اور کہتا ہے، "تمہاری بریسٹس اچھی ہیں۔" دو نوجوان خواتین ایک بار میں ایک دوسرے پر چیخ رہی ہیں، ایک دوسرے کے بال کھینچ رہی ہے۔ " تو مظلوم۔"

فائٹ کے آغاز سے عین قبل دو باکسر رنگ میں ہیں۔

چونکہ شائمہ کسی پارٹی میں ڈانس نہیں کرنا چاہتی، اس لیے اسے لوگوں کو مسلسل یہ کہتے ہوئے سننا پڑتا ہے کہ "چلو، اتنا شرمندہ مت ہو۔"

آپ کو اپنی پسند کے کسی سے اچھی مسکراہٹ ملتی ہے۔

ایک ماں اپنے بچے پر چیخ رہی ہے، "کیا تم اتنا پریشان ہونا چھوڑ دو گے؟!"

ایک نوجوان سڑک پر چل رہا ہے۔ اچانک ایک اور پیدل چلنے والا غیر ارادی طور پر اس سے ٹکرا گیا۔

پارسا اکثر غصے میں گھر کی چیزوں کو توڑ دیتا ہے۔

خالہ ملیحہ جب بھی ملنے آتی ہیں تو وہ مہاز کو اوپر سے نیچے تک چومتی ہیں، حالانکہ وہ اسے بالکل پسند نہیں کرتی تھیں۔

آپ کو اپنے کسی قریبی سے تعریف ملتی ہے۔

باسم کے والد اسے گوہر نیچے لے جانے کو کہتے ہیں۔ باسم نے جواب دیا، "خود ہی کرو!"

آپ نے محسوس کیا کہ کوئی آپ کے بارے میں غیبت کرتا ہے۔

سڑک پر ایک نوجوان پر دوسرے نوجوانوں کے ایک گروپ نے حملہ کیا۔ وہ اسے دھمکیاں دیتے ہیں اور اس کا سیل فون لینا چاہتے ہیں۔ جب وہ اپنا دفاع کرنے کی کوشش کرتا ہے تو حملہ آوروں میں سے ایک اس پر گر پڑتا ہے۔

شراکت داری میں تشدد، کارروائی کی گنجائش اور ممکنہ حل

دورانیہ: تقریباً 65 منٹ

ٹرینرز کو اس حقیقت کے لیے تیار رہنا چاہیے کہ شرکاء خود تکلیف دہ تجربات کا شکار ہوں۔ شدید منفی احساسات اور جذبات سامنے آسکتے ہیں اور کچھ شرکاء چھوڑنا چاہتے ہیں۔ ان واقعات سے کیسے نمٹا جائے اس پر پہلے سے نجی طور پر بات کی جانی چاہیے۔

انفرادی بلاکس کا دورانیہ کافی حد تک موڈ، حرکیات اور یونٹ کے کورس پر منحصر ہے، اور اس لیے فلیکسیبل ہے۔

سرگرمی	تشدد کا دائرہ
سیکھنے کے مقاصد	<ul style="list-style-type: none"> • رشتے میں تشدد کو سمجھنا • پر تشدد تعلقات سے نکلنا کیوں مشکل ہے اس کی سمجھ پیدا کریں۔ • تشدد کے خلاف حکمت عملی تیار کریں۔
دورانیہ	35 منٹ
مواد	کیس اسٹڈی 'تشدد کا دائرہ: زہرہ مار پیٹ کے باوجود ٹھہری' پانی سے بھرا جگ اور ایک بڑا گلاس

ہدایات

شرکاء سے پوچھا جاتا ہے کہ، وہ کیوں سوچتے ہیں کہ عورتیں اپنے شوہروں کے ساتھ ابروریز رشتے میں رہنے ہیں۔ جوابات فلپ چارٹ پر لکھے جائیں۔ مثال کے طور پر درج ذیل نکات کا ذکر کیا جا سکتا ہے۔

وہ اپنے بچوں کو پیچھے نہیں چھوڑنا چاہتے۔

ان کے پاس اپنی اور اپنے بچوں کی کفالت کے لیے اپنی آمدنی کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔

ایک 'شادی شدہ' عورت* کی حیثیت 'سینگل' سے زیادہ ہے، جسے بارنا نہیں چاہیے۔

اگر وہ شادی شدہ ہیں تو وہ دوسرے مردوں کے ذریعہ (جنسی) حملے سے بہتر طور پر محفوظ ہیں۔

وہ ملک کی زبان نہیں بولتے اور خود ہی اس کا مقابلہ نہیں کر پائیں گے۔

ان کا اپنا خاندان ان پر دباؤ ڈالتا ہے۔

ورکشاپ کا ٹینڈم اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ مذکورہ بالا تمام حرکیات بھی اس میں کردار ادا کرتی ہیں کہ خواتین* متشدد مردوں کو کیوں نہیں چھوڑتیں۔ یہ متحرک کیس اسٹڈی میں نظر آتا ہے جس کا عنوان ہے، 'سارہ مار پیٹ کے باوجود رہتی ہے'۔ اس متحرک کو 'تشدد کا دائرہ' کہا جا سکتا ہے۔ 1970 کی دہائی میں، اس ڈائنامک کا مطالعہ سب سے پہلے امریکی ماہر نفسیات لینور واکر نے کیا، جو گھریلو تشدد کی حرکیات کو سمجھنا اور سمجھانا چاہتے تھے۔

کیس اسٹڈی: زہرہ بدسلوکی کے باوجود رہتی ہے۔

زہرہ اپنے شوہر ناصر اور اپنے تین بچوں کے ساتھ گاؤں کے بازار کے قریب ایک چھوٹے سے گھر میں رہتی تھی۔ جب ان کی شادی ہوئی تو ناصر نے جہیز انکے خاندان کو ادا کر دیا اور شروع سے ہی زہرہ سے اس کی ادائیگی کے لیے سخت محنت کرنے کی توقع رکھی۔ وہ اکثر اسے بتاتا کہ اس نے اس کے لیے بہت زیادہ جہیز دیا ہے اس لیے وہ بہتر کام کرے اور فرمانبردار بیوی بنے ورنہ وہ اسے واپس بھیج دے گا۔

زہرہ صبح سویرے سے شام گئے تک بازار میں سبزی بیچنے کا کام کرتی تھی۔ جب وہ گھر لوٹتی تو تھک جاتی۔ تاہم، وہ اب بھی اپنے شوہر کے لیے رات کا کھانا پکانے، کپڑے دھونے اور اپنے چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال کرنے کی توقع رکھتی تھی۔

جب ان کا رشتہ ہوا تو ناصر ایک دلکش آدمی تھا۔ تاہم، شادی کے بعد، اور اس سے زیادہ ان کے پہلے بچے کی پیدائش کے بعد، چیزیں خراب ہو گئیں۔ وہ اکثر زہرہ کی کمائی ہوئی رقم لے کر شام کو باہر جا کر اپنے دوستوں کے ساتھ پینا اور جب گھر آتا تو زہرہ کا نام لینا اور پوچھنا کہ وہ بستر پر لیٹی اور رات کا کھانا کیوں نہیں بنا رہی۔ وہ اسے ادھر ادھر دھکیل دیتا جب اس نے یہ سمجھانے کی کوشش کی کہ دیر ہو چکی ہے اور وہ رات کا کھانا گھنٹے پہلے بنا چکی ہے۔

کبھی کبھی، وہ اسے تھپڑ بھی مار دیتا تھا۔ ایک بار جب یہ شروع ہوا تو تھپڑ مزید بدتر ہوتے چلے گئے یہاں تک کہ زہرہ گھنٹوں مار پیٹ کاتی رہی۔ جب اس نے اس طرح کی پٹائی ہوتی دیکھی تو زہرہ نے عموماً اپنی پڑوسن مریم سے کہا کہ وہ انکے بچوں کا خیال رکھے تاکہ وہ اسے چوٹ پہنچتے نہ دیکھیں، یا جب وہ چیخیں ماریں تو وہ خود کو مارا پیٹیں۔

ان بری مار پیٹ کے بعد، ناصر عموماً گھر سے نکل جاتا اور ایک یا دو دن دور رہتا۔ اس کے بعد مریم زہرہ کی مدد کے لیے آتی، اس کے زخموں کا علاج کرتی اور اس سے سرگوشی کرتی کہ وہ ناصر کو چھوڑ دے، کیونکہ وہ ایک برا شوہر تھا جو اس کی پرواہ نہیں کرتا تھا۔

جب ناصر گھر واپس آتا تو وہ عموماً ایک تحفہ لاتا اور اپنی بیوی کے زخموں اور سوجے ہوئے چہرے پر پشیمانی ظاہر کرتا۔

وہ روتے ہوئے معافی مانگتا، اور وعدہ کرتا کہ وہ اسے دوبارہ کبھی نہیں مارے گا۔ وہ کہتا کہ وہ اس سے پیار کرتا تھا، اور اس نے صرف اس کے کیے کی وجہ سے اسے مارا تھا۔ وہ اسے بتاتا کہ، اگر وہ صرف مختلف طریقے سے برتاؤ کر سکتی ہے اور اسے مشتعل نہیں کر سکتی، تو وہ دوبارہ ایسا کبھی نہیں کرے گا۔

اگلے چند دنوں تک وہ گھر پر ہی رہتا، اپنے بچوں کے ساتھ کھیلتا تھا، بیوی کے ساتھ حسن سلوک کرتا تھا اور روزمرہ کے کاموں میں بھی اس کی مدد کرتا تھا۔ لیکن آخر کار وہ پھر سے چھوٹی غلطیوں کے لیے اس پر الزام لگانا شروع کر گیا، اور جلد یا بدیر پر تشدد روہ واپس آ جاتا تھا۔ مریم اپنی سہیلی سے کہتی رہی کہ وہ اپنے شوہر کو چھوڑ کر اپنے گھر والوں کے پاس واپس چلی جائے۔ تاہم جب ناصر معافی مانگتا تھا تو زہرہ اس پر یقین کرنا چاہتی تھی۔ وہ مریم کو بتاتا تھا کہ وہ اس سے کتنا پیار کرتا ہے، اور یہ اس کی غلطی تھی کہ اس نے اپنا غصہ کھو دیا کیونکہ اس نے وہ نہیں کیا جو اس نے اس سے کرنے کو کہا تھا۔

اسے بس یہ یقینی بنانا تھا کہ وہ اس طرح برتاؤ کرے جیسا وہ چاہتا تھا، اور ان کے درمیان سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔

ٹرینرز کو ایک بار پھر انفرادی شرکاء کے مزاج اور رد عمل پر پوری توجہ دینی چاہیے! وہ خود فیصلہ کرتے ہیں کہ آیا فوری طور پر کوئی بحث ہوگی (شاید بات کرنے کی فوری درخواست ہوگی) یا وہ وقفہ لیں گے اور یہ کیسا ہوگا۔ مثال کے طور پر، وہ کمرے میں رہ سکتے ہیں، کھڑکی کھول سکتے ہیں، ایک ساتھ خاموشی کا ایک لمحہ تجربہ کر سکتے ہیں یا وقفہ لے سکتے ہیں۔ تاہم، یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ بحث سے پہلے شرکاء کو تنہا نہ چھوڑیں۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایک یا زیادہ شرکاء یہ بتاتے ہیں کہ وہ خود اس طرح کے رشتے میں ہیں یا والدین، دادا دادی، رشتہ داروں سے گھریلو تشدد جانتے ہیں۔ بحث میں کہانیاں، جذبات اور احساسات کی اجازت ہے۔ کہانیاں بانٹنا متاثرہ شخص اور دوسرے شرکاء کے لیے شفا بخش ہو سکتا ہے جنہیں ایسے ہی تجربات ہوئے ہوں گے لیکن ان کے بارے میں بات نہیں کرتے۔

سننا، ہمدردی ظاہر کرنا، اس شخص کی کشادگی اور ہمت کے لیے اس کا شکریہ ادا کرنا ضروری ہے۔ یہ کہنا ضروری ہے کہ اس کے نتیجے میں حل کی حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کیا جائے گا۔ یہ ضروری ہے کہ اس شخص کو دینے کی کوشش کی جائے جس نے اسے اس وقت جس چیز کی ضرورت ہے اسے شیئر کیا ہو۔ کچھ لوگ باہر جانا چاہتے ہیں، رگنا، پانی پینا، جاری رکھنا وغیرہ... تاہم، اسے اکیلا نہیں چھوڑنا چاہیے!

ورکشاپ کا کورس بہت بدل سکتا ہے! رابطہ پوائنٹس کی فہرست پر بحث کرنا اس وقت سمجھ میں آ سکتا ہے! یہ ٹرینرز پر منحصر ہے۔ اس کے بعد، تشدد کا دائرہ فلپ چارٹ پر تیار کیا جاتا ہے یا گروپ کو دکھایا جاتا ہے، اگر یہ پہلے سے تیار ہو چکا ہو۔ تشدد کے اس دائرہ پر شرکاء کے ساتھ اس وقت تک بحث کریں جب تک کہ آپ کو یقین نہ ہو جائے کہ تصور اچھی طرح سمجھ میں آ گیا ہے۔

اس حقیقت پر زور دیں کہ یہ سائیکل انتہائی الگ اور واضح ہے۔ خواتین کے لیے بدسلوکی والے تعلقات کو چھوڑنا بہت مشکل ہے کیونکہ 'خاموش' مرحلہ (جسے ہنی مون کا مرحلہ بھی کہا جاتا ہے) امید افزا ہوتا ہے اور خواتین کو رہنے پر مجبور کرتا ہے۔

چونکہ یہ نمونے اکثر ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہوتے ہیں، اس لیے ان پر آسانی سے قابو نہیں پایا جا سکتا۔ خواتین اور مردوں دونوں کو گہری مشاورت کی ضرورت ہے تاکہ حقیقی، دیرپا تبدیلیاں رونما ہو سکیں۔

اس کے بعد متاثرہ افراد (اگلی مشق) کے لیے حکمت عملی پر بحث ہوتی ہے۔

Source: Medica Mondiale Liberia: Training Manual for Women's Empowerment, 2013

سرگرمی	عمل اور حل کی حکمت عملی کے لیے گنجائش
سیکھنے کے مقاصد	گھریلو تشدد کے خلاف حکمت عملی تیار کریں۔
دورانیہ	30 منٹ
مواد	x
ہدایت	<ul style="list-style-type: none"> • زہرا کی کہانی پر غور کریں۔ زہرہ نہیں جانتی کہ کیا کرے، اپنے شوہر کو چھوڑ دے یا وہ اسے مارنے سے روکنے کے لیے کیا کر سکتی ہے۔ وہ بہت افسردہ اور نا امید ہو گئی ہے اور صبح اٹھنے کے لیے تقریباً بہت کمزور محسوس کرتی ہے۔ ایک دن وہ اپنی ہمت کر کے مدد لینے کے لیے اپنی پڑوسی مریم سے ملنے جاتی ہے۔ • شرکاء سے کہیں کہ وہ یہ تصور کریں کہ وہ زہرا کی جگہ پر ہیں۔ اگر وہ زہرہ ہوتیں تو مریم سے کیا امید رکھتیں؟ مریم کو کیسا سلوک کرنا چاہئے اور اسے کیا کرنا چاہئے تاکہ زہرہ کے حالت می افراد بہتر اور زیادہ پر امید محسوس کریں؟

- کیا شرکاء نے سوال کے جوابات ذہن نشین کر لیے ہیں؟ مریم زہرہ کی بہترین مدد کیسے کر سکتی ہے؟ سہولت فراہم کرنے والا ٹرینر ایک فلپ چارٹ پر شرکاء کے جوابات لکھتا ہے۔ ہر جواب لکھیں، اور پھر دوسروں سے پوچھیں کہ کیا وہ متفق ہیں۔ اگر تمام شرکاء کسی تجویز سے اتفاق کرتے ہیں تو اس پر نشان لگائیں۔ اگر شرکاء متفق نہیں ہیں تو اس کے آگے ایک سوالیہ نشان لگائیں۔ اگر سہولت کار کو معلوم ہوتا ہے کہ کوئی تجویز اس ورکشاپ کے مقصد سے متصادم ہے، تو اس کے آگے ایک سوالیہ نشان لگائیں، چاہے تمام شرکاء متفق ہوں۔

عمل کی سکوپ جمع کرنا اور حامیوں کے لیے ممکنہ حکمت عملی۔

یہاں بنیادی مقصد اس بات پر غور کرنا ہے کہ خواتین* کو متاثرین کے طور پر کیا ضرورت ہوگی، یا اگر وہ زہرہ کی حالت میں ہوتیں تو انہیں کیا ضرورت ہوتی۔ مریم کی کارروائی کا دائرہ یہ ہو سکتا ہے:

- مریم کو اس کی کہانی سننی چاہیے اور اسے اظہار خیال کے لیے وقت دینا چاہیے۔
- اسے مہربان اور نرمی سے بات کرنی چاہیے تاکہ زہرہ کو سمجھ آئے۔
- اسے زہرہ کا یہ کہہ کر فیصلہ نہیں کرنا چاہیے، مثال کے طور پر، "تم نے اپنے شوہر کو اکسایا، اس لیے وہ تمہیں مارتا ہے۔ اسے اکسانا بند کرو۔"
- اسے انکے کہانی کو سنجیدگی سے لینا چاہیے اور بغیر سوال کیے اس پر یقین کرنا چاہیے۔
- اسے زہرہ کو کچھ کرنے پر مجبور نہیں کرنا چاہیے، بلکہ زہرہ سے اس کے لیے دستیاب اختیارات کے بارے میں بات کریں۔
- اسے زہرہ کو خطرے میں نہیں ڈالنا چاہیے، مثال کے طور پر انکے شوہر سے بات کرنا یا اس کی رضامندی کے بغیر پولیس کو کال کرنا۔
- اسے کسی کو نہیں بتانا چاہیے کہ زہرہ کس حالت سے گزر رہی ہے۔
- اسے تھوڑی دیر بعد زہرہ کے ساتھ مل کر دیکھنا چاہیے کہ وہ کیسا کر رہی ہے یا اس کی حالت بہتر ہوئی ہے یا خراب ہوئی ہے۔

Quelle: Medica Mondiale Liberia: Training Manual for Women's Empowerment, 2013