دی سٹار پروجیکٹ (وجود قایم رہنا، صدمہ، ذیادتی اور زنا بالجبر)
(STAR – Surviving, Trauma, Abuse, Rape)

لڑکیوں اور 12 سے 18 برس کی عمر کی نوجوان خواتین، جن کو زنا بالجبری، جنسی حملہ، جنسی ذیادتی یا جنسی دھمکیوں کا سامنا کرنا پڑا ہُو اُن کے لئے
سٹار پروجیکٹ مفت اور رازدارانہ ، جذباتی اور عملی مدد پیش کرتا ہے

جو کچھ ہُوا اُسے بھولنا نہایت مشکل ہُو سکتا ہے ، بےشک آپ کتنی ہی زیادہ کوشش کر لیں۔ چُپ کو توڑنا اور اپنی سوچوں اور احساسات کے بارے میں بات کرنا صحت یاب ہُونے میں مددگار ثابت ہُو سکتا ہے۔ بے شک یہ بہت عرصہ پہلے ہُوا ہُو، آپ کے احساسات کی پھر بھی بہت اہمیت ہے۔

کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپکو بھروسہ ہُو۔ اگر آپ اپنے تجربے کے بارے میں اپنے گھر والوں سے یا دوستوں سے بات نہیں کرنا چاہتیں تو آپ ہم سے سٹار پروجیکٹ پر رابطہ کر سکتی ہیں۔ ہم آپ کو سنیں گے، یقین کریں گے اور سہارا دیں گے۔ یاد رکھیں ، آپ کو اکیلے اِس عمل سے گزرنے کی ضرورت نہیں۔

زنا بالجبر اور جنسی ذیادتی

زنا بالجبر کیا ہُوتا ہے ؟
زنا بالجبر رحم کے راستے میں، مقعد میں یا مُنہ میں مرضی کے خلاف مردانہ اعضاء ڈالنے کو کہتے ہیں

جنسی ذیادتی کیا ہُوتا ہے ؟
مرضی کے خلاف کوئی بھی جنسی طرزِعمل جو زنا بالجبر کی قانونی صفت کے مطابق نہیں ہُوتا اُسے جنسی ذیادتی ہ کہتے ہیں۔ یہ بھی اُتنی ہی پریشان کُن ہُو سکتی ہیں اور اُن کا اثر بھی اُتنا ہی ذیادہ ہُو سکتا ہے۔

جنسی ذیادتی کی مثالیں
- غیر مطلوب چھونا، ہاتھوں سے جسم کے اعضاء رگڑنا، بُوسہ لینا، مردانہ اعضاء مُنہ میں ڈال کر جنسی عمل
- کسی کو ہمبستری کے لئے مجبور کرنا
- کسی کی بے خبری میں جنسی خصلت کی فوٹوز یا ویڈیو اُتارنا، یا کسی کے نا چاہنے کے باوجود اُس کی تصاویر کھینچنا یا ویڈیو اُتارنا
- اِن تصویروں یا ویڈیو کو دوسروں کو بھیجنا، یا ویب سائیٹ پر ڈال دینا۔
- جسم کی نمائش کرنا
- کسی کو زبردستی فحش نگاری کرانا

ہم سے رابطہ کرنا

ہمارے ساتھ پہلا رابطہ انگریزی میں ہُونا لازمی ہے۔ اگر آپ ہمارے ساتھ ملاقات متعین کرنا چاہتی ہیں اور آپ انگریزی نہیں بول سکتی تو آپ اپنے بھروسے کا انگریزی بولنے والا دوست یا کسی دوسرے ادارے میں کام کرنے والے کارکن، جیسے کہ ہیلتھ ورکر یا ڈاکٹر سے کہہ کر ہم سے رابطہ کر سکتی ہیں ۔ پھر ہم خاتون مترجم کے ساتھ آپ سے ملنے کے لئے ملاقات مقرر کر سکیں گے۔ ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہُو گئی کہ آپ کون سی زبان بولنے کو ترجیح دیں گی۔ ملاقات کے بندوبست میں آپکا پورا اختیار ہُو گا۔ ہمارے ساتھ ملاقات پر آپ اپنے ہمراہ کسی کو لا سکتی ہیں، وہ ہمارے انتظار کرنے والے حصے میں بیٹھ کر آپکا انتظار کر سکتے ہیں۔

ٹیلی فون کے ذریعے مدد

ہم اپنی امدادی لائن: **0131 556 9437** کے ذریعے انگریزی میں مدد پیش کرتے ہیں۔ لائن مختلف اوقات پر کھلتی ہے۔ جب کوئی عملہ موجود نہ ہُو تو ، آئندہ کھلنے والی لائن کے اوقات آنسرینگ مشین دیتی ہے۔ یا تو آپ اُس وقت فون کر سکتی ہیں ، یا پھر پیغام چھوڑ دیں اور ہم آپ کو واپس کال کر لیں گے۔ ہم نہیں بتائیں گے کہ ہم کون ہیں جبتک ہماری بات بہ ضابطہ طور پر آپ سے نہیں ہُو جاتی۔ اور ہمارا ٹیلی فون نمبر ظاہر نہیں ہُوتا۔

اگر انگریزی آپکی مادری زبان نہیں ہے اور آپ کسی سے فون پر بات کرنا چاہتی ہیں ، تو آپ ریپ کرائیسس سکاٹلینڈ ہیلپ لائن والوں کو فون کریں ، وہ آپکے لئے ٹیلیفوں ترجمان کا انتظام کریں گے۔ اُن کی مفت امدادی لائن ہر روز شام چھ بجے سے لے کر رات بارہ بجے تک کھلی رہتی ہے : **08088 01 03 02**

ای میل، ٹیکسٹ اور خط کے ذریعے مدد

ہم سمجھتے ہیں کہ کچھ لوگوں کو ٹیلیفون پر بات کرنا مشکل لگتا ہے۔ یہ عام ہے کہ اپنے جنسی تشدد کے بارے میں بات کرنا ناموافق محسوس ہُوتا ہے ۔ آپ انگریزی میں ٹیکسٹ، خط یا ای میل کے ذریعے مدد تک رسائی حاصل کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے لئے یہ بہتر ہُو تو ہماری وقف شُدہ سپورٹ ای میل کا پتہ یہ ہے:
star@ewrasac.org.uk اور ٹیکسٹ نمبر یہ ہے: **07583158058**

رُو برو سہارے

جب آپ ہم سے رابطہ کریں گی ، تو ہم آپکو رُوبرو معلاقات کی پیشکش کریں گے۔ آپ یہ وقت جیسے چاہیں استعمال کر سکتی ہیں ، ہم کس قسم کی مدد پیش کر سکتے ہیں اُس کے بارے میں بتائیں گے ۔اِن سیشنز کے دوران آپ بہ خوشی آرٹ، تخلیقی لکھائی وغیرہ استعمال کر سکتی ہیں ۔

گروپ سپورٹ

جوان پس مندگان کے لئے ہمارا سپورٹ گروپ دوسرے پس مندگان سے ملنے کا تجربات اور سہارے بانٹنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

احساسات

کسی صدمے والے واقعہ سے گزرنے کے بعد ہر کوئی مختلف محسوس کرتا ہے اور ردِ عمل کا اظہار کرتا ہے۔ہُو سکتا ہے آپ محسوس کریں کے آپ کے اندر بہت سے مختلف خیالات گڈمڈ ہُو رہے ہیں، یا ہُو سکتا ہے آپکو کچھ بھی محسوس نہ ہُو۔ " سہی " یا "غلط " کوئی خیال یا ردِ عمل نہیں ہُوتا۔

- " کبھی کبھار بغیر تنبیہ یا وجہ کے میں یک دم دہشت زدہ محسوس کرتی ہُوں اور میں اچھی طرح سانس بھی نہیں لے سکتی۔ آجکل مجھے اکیلے میں باہر جانے میں بہت خوف آتا ہے" ۔
- "جب مجھے یہ احساس ہُوا کہ میرا باپ جو میرے ساتھ کر رہا ہے وہ ٹھیک نہیں ہے ، مجھے بہت غلیظ ، قصور وار اور شرمسار محسوس ہُوا۔
- جب کوئی میرے بارے میں کوئی اچھی بات کرتا ہے تو مجھے اِس سے نفرت ہُوتی ہے، میں سمجھتی ہُوں وہ جھوٹ بول رہے ہیں، میں سمجھتی ہُوں میں بیکار ہُوں، مجھے خود سے نفرت ہے"۔
- "جب میں اپنی دوستوں کے ساتھ ہُوتی ہُوں تو میں ہمیشہ سوچتی ہُوں کہ اگر اِن کو میری زنا بالجبر کا پتا چل گیا تو کبھی بھی میرے قریب نہیں رہنا پسند کریں گئی۔ میں خود کو دوسروں سے بہت مختلف محسوس کرتی ہُوں "

- " مجھے یاد ہے اکیلے میں افسردگی میں رو رو کر وقت گزارنا۔۔میں سمجھتی تھی کہ میرے پاس زندا رہنے کے لئے کچھ نہیں بچا" ۔
- " بات کرنے کے لئے میرے پاس کوئی نہیں تھا ، کبھی کبھار محسوس ہُوتا تھا کہ میں پاگل ہُو رہی ہُوں، اِس سے پہلے میں نے کبھی بھی اتنا اکیلا پن محسوس نہیں کیا" ۔
- " میرے لیے سونا مشکل ہُوتا تھا ، اور جب نیند آ جاتی تو مجھے ڈرونے خواب آتے اور پریشان ہُو کر اُٹھتی" ۔
- " کبھی کبھار جب مجھے دوسرے لوگوں میں شراب کی بُو آتی تو پُرانے تصورات آتے جو کہ مجھے اُسی وقت اور جگہ پر لے جاتے جب یہ ہُوا تھا۔۔یادیں اتنی شدت سے واپس لوٹتی ہیں کہ میں جسمانی طور پر بیمار ہُو جاتی ہُوں" ۔

آگے بڑھنا

یاد رکھنا اور قبول کرنا کہ ایسا ہُوا تھا
کبھی کبھار جھوٹموٹ کا سمجھنا آسان لگتا ہے کہ زنا بالجبر یا ذیادتی کبھی ہُوئی ہی نہیں۔ جتنا تکلیف دے اسے یاد رکھنا اور قبول کرنا ہے کہ ایسا ہُوا تھا ، پھر بھی یہ صحت یابی کی طرف پہلا قدم ثابت ہُو سکتا ہے۔

اپنے جذبات کی کھوج لگانا اور انہیں قبول کرنا۔
آگے بڑھنے کے لئے ضروری ہے کہ اپنے جذبات کی کھوج لگائیں اور اُن کو قبول کریں۔

گناہ کو بھول جائیں
زنا بالجبر یا ذیادتی کئے جانے کے بعد خود کو گناہگار محسوس کرنا بہت عام ہے۔ یاد رکھیں آپ کبھی بھی قصور وار نہیں تھیں، اور نہ ہی جو کچھ ہُوا اُس پر آپ کو شرمسار ہُونے کی ضرورت ہے۔

خود کو "نمبر ایک" بنائیں
ہُو سکتا ہے آپ دوسروں کے جذبات کے بارے میں سوچنے میں اتنی مصروف رہی ہُوں کہ آپ اپنے ہی بارے میں بھول گئی ہُوں۔ پھر سے خود کو پسند کرنا شروع کریں اور خود کو ترجیح دیں۔ اپنے لئے محفوظ جگہ بنائیں جہاں اگر آپ چائیں تو اکیلی بھی جا سکیں ، یا کوئی ایسا شخص رکھیں جو ضرورت پڑنے پر سہارا بن سکے۔

جب لگے کہ برداشت سے باہر ہُو رہا ہے تو تسکین بخش کام جو آپ کر سکتی ہیں وہ کرتی رہیں، جیسے کہ اپنا پسندیدا میوزک سننا، ببل باتھ لینا یا خود کے لئے گرم مشروب تیار کرنا۔ اپنے جسم کا خیال رکھنا ، اور اِس چیز کی یقین دھانی کرنا کہ اچھی طرح کھا رہی ہُوں مناسب نیند اور ایکسرسائز لے رہی ہُوں۔

اپنا اظہار کرنا
اِس کے بارے میں بات کرنا، جب خیالات آپکے ذہن میں رہیں تو وہ گڈمڈ ہُو سکتے ہیں اور برداشت سے باہر ہُو سکتے ہیں۔ جو کوئی شخص آپکی بات کو سچ مانتا ہُو اور سپورٹ کرتا ہُو اُس سے اِن چیزوں کے بارے میں بات کرنے سے تسکین مل سکتی ہے۔

لکھ لیں، جو آپکے ذہن میں چل رہا ہے اُسے کاغذ پر لکھ لیں۔ اپنے لئے تالے والی ڈائری لے آئیں یا ردی کاغذوں کو استعمال کریں اور اُس کے بعد اُنہیں پھینک دیں۔ جس شخص نے آپ کے ساتھ ذیادتی کی تھی اُسے خط لکھیں ۔ اُسے بھیجنا ضروری نہیں ہے۔

خاکہ بنائیں یا نقش و نگار رنگیں۔ اگر بات کرنا مشکل ہُو، کبھی کبھار آرٹ کے ذریعہ اپنا اظہار کرنا سُود مند ثابت ہُوتا ہے۔ اِس کی فکر نہ کریں کہ کتنا " اچھا" یا "بُرا" ہُو گا۔

کیا یہ میری خطا تھی ؟

" میں نے بہت ذیادہ پی رکھی تھی۔۔۔"
اگر آپ شراب کے نشے میں ہُوں ،تو آپ جنسی تعلقات کے لئے آزادانہ طور پر اجازت نہیں دے سکتیں۔ اور جو شخص اِس کمزوری کا فائدہ اُٹھاتا ہے وہ جنسی حملے کا قصقر وار ہے۔

" سب جانتے ہیں کہ میں اُسے پسند کرتی تھی۔۔ کون مانے گا کہ اُس نے میرے ساتھ زنا بالجبر کیا ہے ؟ "
یہ جاننا کہ لڑکی اُسے پسند کرتی ہے اِس سے اُسے اختیار حاصل نہیں ہُو جاتا کہ وہ اُس کے ساتھ زنا بالجبر کرئے۔ اگر وہ آپ کے انکار کی قدر نہیں کرتا تو وہ زنا بالجبر یا جنسی حملے کا قصور وار ہے۔

" لیکن وہ مجھے بہت سے تحفے خرید کر دیتا ہے اور کہتا ہے کہ میں منفرد ہُوں۔۔۔"
ہُو سکتا ہے کہ آپ اِن تحفوں کو قبول کرنے کی وجہ سے آپ خود کو قصور وار یا ذمہ دار ٹھیرائیں ، لیکن اگر آپ کو کچھ عمل کرنے کے لئے مجبور کیا جاتا ہے جو آپ نہیں کرنا چاہتیں تو یہ ذیادتی ہے۔

یہ آپ کی غلطی **نہیں** ہے۔ کوئی نہیں چاہتا کہ اُس کے ساتھ زنا بالجبر کیا جائے۔ محض ایک ہی شخص ہے جو قصور وار ٹھیرایا جا سکتا ہے اور وہ ہے جس نے آپ کے ساتھ زنا بالجبر کیا ہُو یا ذیادتی کی ہُو۔

وہمی باتیں مٹیا میل

" اگر آپ جسم کی نمائش والے کپڑے پہنتی ہیں ، تو یہ آپکی اپنی غلطی ہے اگر آپ کا زنا بالجبر ہُوتا ہے۔"
غلط! کوئی بھی لڑکی اِس چیز کی مستحق نہیں ہے ، یا یہ نہیں چاہتی کہ اُس کے ساتھ زنا بالجبر کیا جائے چاہے وہ کیسے بھی کپڑے پہنے۔ یہ کہنا تو ایسا ہی ہُو گیا جیسے کہ کوئی چاہتا ہُو کہ اُس کو لُوٹ لیا جائے ، کیوں کہ اُس کے پاس بیگ ہے، یا کوئی یہ کہئے کہ اُس کے گھر کو لُوٹ لیا جائے کیوں کہ اُس کے پاس ایک اچھا ٹیلی ویزن ہے۔ یہ محض ایسے لوگوں کے رویوں کو نظر انداز کرنے کا بہانا ہے جو زنا بالجبر یا ذیادتی کرتے ہیں۔

" اگر کوئی لڑکا آپ کو باہر لے کر جاتا ہے اور آپ پر بہت ذیادہ پیسے خرچ کرتا ہے تو اِس کے بدلے میں وہ کسی چیز کا حقدار تو ہے نہ ۔ "
غلط! جنسی عمل میں دونوں لوگوں کا برابر کا فیصلہ شامل ہُونا چاہئے ۔ آپ کا حق ہے کہ آپ کسی بھی وقت جنسی عمل سے " انکار" کر سکتی ہیں، اِس سے فرق نہیں پڑتا کہ لڑکے یا آدمی نے رات کو باہر لےجا کر آپ کے مشروبات ، کھانے، کپڑوں وغیرا پر خرچ کیا ہُو۔ اگر آدمی جنسی عمل کے لئے خاتون پر زبردستی کرتا ہے ، اُس کے لئے کچھ خریدنے کے بعد تو یہ بھی زنا بالجبر ہی ہُو گا۔

" زنا بالجبر اتنا سنجیدہ عمل نہیں ہُوتا ۔ یہ محض جنسی عمل ہے جب آپ نہ چاہتی ہُوں ۔"
غلط! زنا بالجبر اور جنسی عمل ایک سے نہیں ہیں۔ خاتون کے لئے ، یہ ایک تشدد آمیز عمل ہے جس پر اُس کا کوئی زور نہیں اور اِس کے دوران بہت سی خواتین کو اپنی زندگی کا بھی خطرہ ہُوتا ہے۔

" اکثر لڑکیاں جو کہتی ہیں کے اُن کے ساتھ زنا بالجبر ہُوا ہے وہ سچ نہیں بتاتیں ۔ وہ محض توجہ کی طلب گار ہُوتی ہیں۔ "
غلط! بہت ذیادہ مشکل ہے کسی کو یہ بتانا کہ آپ کے ساتھ زنا بالجبر یا ذیادتی ہُوئی ہے، اور خواتین بہت کم اِس کے بارے میں جھوٹ بولتی ہیں ۔ کبھی کبھار کوئی لڑکی جس نے کسی کو بتایا ہُو کہ اُس کے ساتھ زنا بالجبر یا ذیادتی ہُوئی ہے اور بعد میں وہ ہُو سکتا ہے الزام واپس لے لے ، کیوں کہ وہ ڈر جاتی ہے یہ سوچ کر کے اُس کے بتانے کے نتیجہ میں اِس کے بعد کیا ہُو گا۔

" لیکن اگر یہ آپ کا بوائے فرینڈ ہُو تو، یہ تو زنا بالجبر نہیں کہلاتا - خاص کر اگر آپ اُس کے ساتھ پہلے ہمبستری کر چکی ہُوں۔ "
غلط! اگر آپ نہیں چاہتیں ، تو یہ زنا بالجبر ہے: بےشک آپ نے ماضی میں اپنی مرضی سے جنسی عمل میں حصہ لیا ہُو۔ آپ کے پاس حق محفوظ ہے کہ آپ کبھی بھی انکار کر سکتی ہیں ، جنسی عمل کے دوران بھی۔

" صرف عجیب اور انجانے لوگ ہی زنا بالجبر کرتے ہیں۔جن لوگوں کو آپ حقیقت میں جانتے ہیں وہ کبھی نہیں کرتے۔"
غلط! سب سے ذیادہ عام زنا بالجبر کرنے والے پس مندگان کے خاوند یا ساتھی ہُوتے ہیں، 97% اینگلینڈ اور ویلز میں ریپ کرائسس کو فون کرنے والے زنا بالجبر سے پہلے جُرم کرنے والے کو جانتے ہُوتے ہیں۔ 3 میں سے 1 کی حد تک نوجوان لڑکیاں اپنے بوائے فرینڈز کے ہاتھوں جنسی ذیادتیوں کی شکار ہُوتی ہیں۔

دیگر معلوماتی دستی اشتہار دستیاب :

مختلف زبانوں میں ہماری ویب سائٹ پر ہمارے پاس متعدد معلوماتی دستی اشتہارات دستیاب ہیں: www.ewrasac.org.uk ۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ہم آپکو کاپیاں ارسال کریں تو برائے مہربانی **0131 556 9437** پر فون کریں یا support@ewrasac.org.uk پر ائ میل کریں۔ ہم بغیر نشان کے لفافے میں آپکو ارسال کر دیں گے۔ اگر آپکو بڑے حروف میں معلومات درکار ہُو تو ہم آپکے لئے اس کا انتظام بھی کر سکتے ہیں۔

- (Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre – EWRASAC) کی امدادی خدمات پر معلومت
- فیملی کے لئے ، دستوں اور ساتھیوں کے لئے معلومات
- اقلیتی نسلیات سے تعلق رکھنے والی ، پناہ گیر اور ریفیوجی خواتین کے لئے معلومات
- تکلیف دے واقعات کے تصور کے بارے میں
- ہیبت ناک احساسات کے بارے میں
- خود کو نقصان پہنچانے کے بارے میں
- ایسٹ لودھین سیکشول ابیوز سروس (East Lothian Sexual Abuse Service – ELSAS)

ایئڈنبراہ ویمنز ریپ اینڈ سیکشول ابیوز سینٹر
Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre
1 Leopold Place, Edinburgh, EH7 5JW
ہیلپ لائن: 0131 556 9437
www.ewrasac.org.uk
ریجسٹرڈ چیرٹی حوالہ۔ SC 006208

نومبر 2010