ہم سب کو
تشدد سے پاک
زندگی گزارنے کا
حق ہے
likestillingssenteret
KUN

کیا آپ دوسروں سے مختلف ہیں اور تشدد کا شکار ہیں؟

ہم میں سے بہت سے لوگ کسی پارٹنر، سابقہ پارٹنر یا قریبی رشتہ دار کی طرف سے تشدد کا نشانہ بنتے ہیں۔

جب آپ کو کسی ایسے شخص کی طرف سے تشدد کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کو چاہیے کہ آپ کا دھیان رکھے
تو اس سے ایک بہت تکلیف دہ اور پیچیدہ صورت حال پیدا ہوتی ہے۔
جن لوگوں کا رویہ آپ کی طرف متشددانہ ہے ان سے محبت کرنا اور ان کی بہتری کا سوچنا ایک قدرتی امر ہے۔
ہو سکتا ہے آپ انہیں کافی عرصے سے جانتے/جانتی ہوں، یا وہ آپ کے خاندان، دوستوں کے گروپ اور نیٹ ورک کا حصہ ہوں۔
اگر کسی ایسے شخص کا رویہ آپ سے تشدد آمیز ہے جس کے ساتھ آپ محبت کرتے تھے/کرتی تھیں اور ان سے آپ کے قریبی تعلقات ہیں تو ان علامات کا احساس ہونا مشکل ہے جن سے آپ کو یہ پتہ چلے کہ کوئی مسئلہ ہے یا یہ اندازہ کرنا مشکل ہے کہ اس شخص کا رویہ کس وقت آپ کی طرف تشدد آمیز ہو سکتا ہے۔
تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ دوسروں سے مختلف لوگوں کے لوگوں سے تعلقات اور تشدد کے بارے میں بہت کم معلومات دستیاب ہیں۔
جب کسی شخص کا رویہ آپ کی طرف تشدد آمیز ہوتا ہے تو قصور ہمیشہ اس کا ہوتا ہے لیکن آپ کو ایسا لگ سکتا ہے جس شخص کا رویہ آپ کی طرف تشدد آمیز ہے وہ آپ کو مورد الزام ٹھہراتا ہے اور آپ کو یہ احساس دلاتا ہے آپ نے اس کو اکسایا تھا اور آپ کے ساتھ رہنا ایک مشکل کام ہے۔

کیا آپ کا/کی پارٹنر، سابق پارٹنر، رشتہ دار یا قریبی تعلق رکھنے والا کوئی شخص

- آپ کو مارتا ہے، چٹکی بھرتا ہے، دھکیلتا یا دبوچتا ہے، آپ پر چیزیں پھینکتا ہے یا آپ کو کسی بھی دیگر ایسے طریقے سے چھوتا ہے جو آپ کو پسند نہیں یا جس سے آپ کو خوف محسوس ہوتا ہے؟
- آپ سے بدزبانی کرتا ہے، آپ کی بے عزتی کرتا ہے یا آپ کو دھمکاتا ہے؟
- آپ کو دھمکانے، ڈرانے یا ذہنی اذیت پہنچانے کے لیے آپ کی صنف یا آپ کے جنسی میلان کو بیچ میں لاتا ہے؟
- آپ کو نقصان پہنچانے کی یا ان کو جو آپ کو عزیز ہیں یا آپ کے پالتو جانوروں کو نقصان پہنچانے کی دھمکی دیتا ہے؟
- آپ کی چیزوں کی توڑ پھوڑ کرتا ہے؟
- آپ کی مرضی کے بغیر آپ کی طرف جنسی طور پر پیش رفت کرتا ہے یا نہ چاہتے ہوئے بھی آپ کو جنسی تعلق پر مجبور کرتا ہے؟
- جنسی تعلق کے دوران حفاظتی تدابیر استعمال کرنے سے انکار کرتا ہے؟
- آپ کو کام یا پڑھائی کرنے سے اور فرصت کے اوقات میں آپ جو کرنا چاہتے/چاہتی ہیں اس سے روکتا ہے؟

- اس چیز پر پابندی لگاتا ہے کہ آپ کتنی رقم خرچ کر سکتے/سکتی ہے اور یہ کہ آپ اسے بتائیں کہ آپ نے یہ رقم کہاں خرچ کی ہے؟
- آپ کو ڈاکٹری علاج یا ہارمون والا علاج کروانے سے روکتا ہے؟
- اس بات پر پابندی لگاتا ہے کہ آپ ٹی وی پر کیا دیکھیں؟
- آپ کے کمپیوٹر اور موبائل فون پر نظر رکھتا ہے؟
- آپ کی مرضی کے خلاف آپ کی تصویریں لوگوں تک پھیلاتا ہے؟
- جان بوجھ کر آپ کے لیے غلط صیغہ استعمال کرتا ہے؟
-
- آپ کے امیگریشن سٹیٹس یا آپ کے کسی خاص نسل سے تعلق رکھنے کو آپ کے خلاف استعمال کرتا ہے؟
- آپ کی معذوری کو آپ کے خلاف استعمال کرتا ہے، آپ کی مدد کرنے سے انکار کرتا ہے، یا آپ کو مدد کی ضرورت ہونے کو آپ کے لیے اس بات کو قبول کرنے کی وجہ بناتا ہے کہ اس کا رویہ آپ کی طرف تشدد آمیز کیوں ہے؟

- اس چیز پر کنٹرول کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ آپ اپنا وقت کس کے ساتھ صرف کرتے/کرتی ہیں یا آپ کو اپنے دوستوں، رشتہ داروں، رفقائے کار یا کسی LGBT نیٹ ورک سے رابطہ رکھنے سے روکتا ہے؟
- آپ کی مرضی کے خلاف آپ کو شادی کرنے کے لیے مجبور کرتا ہے یا اس کے لیے دباؤ ڈالتا ہے؟
- آپ کو آپ کے جنسی تشخص یا جنسی میلان کے متعلق شک میں ڈالتا ہو؟
- اگر آپ اس کو چھوڑنا چاہیں یا کسی اور جگہ سے مدد طلب کریں تو آپ پر جذباتی دباؤ ڈالتا ہے یا اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کی دھمکی دیتا ہے؟
- اپنے تسلط والے رویے کا ذمہ دار شراب نوشی یا منشیات کو قرار دیتا ہے؟

آگر آپ ان میں سے کسی بھی سوال کا جواب اثبات میں دیتے/دیتی ہیں تو ممکن ہے کہ
آپ کسی قریبی رشتے کے اندر تشدد آمیز رویے کا شکار ہوں۔

مدد دستیاب ہے

پناہ گاہیں

ناروے کی ہر بلدیہ میں پناہ کی سہولیات موجود ہیں جو کہ بلا معاوضہ ہیں اور سارا سال دن میں 24 گھنٹے کھلی رہتی ہیں۔
یہ پناہ گاہیں شدد کے شکار لوگوں کے لیے ایک عارضی اور محفوظ قیام گاہ فراہم کرتی ہیں۔
مدد حاصل کرنے کی غرض سے آپ کے لیے پناہ گاہ کے اندر رات گزارنا ضروری نہیں۔
آپ گفتگو اور رہنمائی کے لیے بھی ان سے رابطہ کر سکتے/سکتی ہیں، پناہ گاہ جا کر بھی اور ٹیلی فون پر بھی۔
اگر آپ مدد کے لیے پناہ گاہ جانے کا فیصلہ کر لیتے/لیتی ہیں تو اگر آپ چاہیں تو کسی کو مدد کے لیے اپنے ساتھ بھی لے جا سکتے/سکتی ہیں۔
آپ کو مدد یا پناہ فراہم کرنے سے پہلے یہ پناہ گاہیں آپ سے تشدد کا شکار ہونے کے متعلق کسی قسم کا ثبوت طلب نہیں کرتیں۔
پناہ گاہ سے رابطہ کرنے سے پہلے آپ کے لیے اس شخص کے بارے میں رپورٹ کرنا ضروری نہیں جو آپ کے ساتھ تشدد کا مرتک ہوا ہے۔
اگر آپ چاہیں تو آپ پناہ گاہ میں موجود لوگوں سے اپنی شناخت بتائے بغیر بھی بات کر سکتے/سکتی ہیں۔

نیشنل ڈومیسٹک وائلنس ہیلپ لائن (گھریلو تشدد کی قومی ہیلپ لائن)	116 006
جنسی بدسلوکی کے شکار لوگوں کے لیے ہیلپ لائن	800 57 000
ذہنی صحت کے لیے ہیلپ لائن	116 123
زبردستی کی شادیوں اور نسوانی جنسی اعضاء کی قطع و برید کے لیے ریڈ کراس کی ہیلپ لائن	815 55 201

ہیلپ لائنز، امدادی سروسز کی فہرست، قوانین اور اپنے حقوق کے
لیے dinutvi.no پر جائیں

دوسروں سے مختلف لوگوں کے لیے ہیلپ لائنز اور نیٹ ورکس

FRI

جنسی میلان اور جنسی تشخص کے تنوع کے حوالے سے ناروے کی تنظیم۔
دوسروں سے مختلف بالغ لوگوں کے لیے ہیلپ لائن:
regnbuetelefonen.no

SKEIV UNGDOM

30 سال سے کم عمر کے لوگوں کے لیے ہیلپ لائن اور چیٹ سروس
ungdomstelefonen.no

SKEIV VERDEN

LGBTIQ اور اقلیتی پس منظر والے لوگوں کی قومی تنظیم
skeivverden.no

SALAM

دوسروں سے مختلف مسلمانوں کے لیے تنظیم۔
salamnorge.no

YOUCHAT

دوسروں سے مختلف نوجوان لوگوں لیے گمنام رہ کر گفتگو کرنے کے لیے گے اینڈ لیزبین
ہیلتھ ناروے کی طرف سے فراہم کی گئی سہولت:
helseutvalget.no

"دوسروں سے مختلف لوگوں کے ساتھ تعلقات میں
رہنے کا بالکل نہ یا بہت کم تجربہ رکھنے والے لوگ
دوسروں کی نسبت زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں۔"

تشدد اور امتیازی سلوک کی مختلف اقسام

دوسروں سے مختلف لوگوں کے تشدد کا شکار ہونے کا امکان اتنا ہی ہے جتنا کہ عام لوگوں کا لیکن وہ اتنی مدد نہیں طلب کرتے۔
کسی تشدد آمیز تعلق میں متاثرہ شخص کی جنسی تشخص یا جنسی میلان کو اس کے پارٹنر کی طرف سے اس پر تسلط جمانے، تضحیک کرنے یا اس کا مقاطعہ کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے

وہ لوگ جن کو دوسروں سے مختلف لوگوں کے ساتھ تعلقات میں رہنے کا تجربہ نہیں ان میں خطرے کا شکار ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔
بعض اوقات ان لوگوں کو یہ یقین دلایا جاتا ہے کہ تشدد اس قسم کے تعلقات کا ایک قدرتی جزو ہے۔
جوان عمر کے دوسروں سے مختلف وہ لوگ جو آن لائن ڈیٹنگ/ڈیٹنگ ایپس کا استعمال کرتے ہیں ان کے لیے بھی خطرہ دوسروں سے زیادہ ہوتا ہے۔
اس قسم کے تعلقات میں عمر کا فرق بھی بعض اوقات بہت زیادہ ہو سکتا ہے اور بعض اوقات مثبت حوصلہ افزائی اور استحصال میں فرق کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

بعض لوگ ایک سے زیادہ قسم کے تشدد کا شکار ہوتے ہیں۔
جسمانی اور ذہنی نتائج کے مجموعی اثرات کو دیکھنے کے لیے ان کو بحثیت مجموعی دیکھنا ضروری ہے۔
تشدد کے شکار کے نزدیک مختلف قسم کے تشدد اور ان کی وجوہات کے درمیان فرق کرنا بے معنی ہو سکتا ہے۔

نفرت کی بنیاد پر کیے جانے والے جرائم

نفرت کی بنیاد پر کیے گئے جرم وہ ہوتے ہے جن کی بنیاد نسل پرست، غیر ملکیوں کے خلاف تعصب یا ہم جنسی کے خلاف نفرت کے محرکات ہوتے ہیں، یا جن کی بنیاد کسی حوالے سے کسی ایک شخص یا لوگوں کے کسی گروپ کے، کسی گروپ کے ساتھ حقیقت میں یا مفروضہ طور پر تعلق ہونے کی وجہ سے ہونے والے تعصب پر ہوتی ہے۔

نفرت کی بنیاد پر ہونے والے جرائم قابل سزا ہیں اور یہ ان لوگوں کے لیے خصوصی طور پر مشکل کا باعث بن سکتے ہیں جو قریبی تعلقات میں تشدد اور نفرت کی بنیاد پر کیے گئے جرائم اور نفرت انگیز گفتگو، ان سب کا نشانہ بن رہے ہوں۔

اقلیت میں ہونے کی وجہ سے ہونے والا تناؤ

بہت سے لوگ جن کا تعلق کسی اقلیتی گروپ سے ہوتا ہے یا سمجھا جاتا ہے کہ ایسا ہے ان کو دوسروں کی طرف سے نظر انداز کیے جانے سے، ایک مخصوص نظر سے دیکھے جانے سے یا تعصب سے واسطہ پڑتا ہے۔
ہر وقت یہ محسوس کرتے رہنا کہ کسی صورت حال میں کسی شخص کو ملتے وقت یا کسی مقام پر جاتے ہوئے آپ کو اس کے خطرات کے متعلق سوچنا ہو گا آپ کے لیے تناؤ کا سبب بنتا ہے اور آپ کو تھکا دیتا ہے۔
آپ اپنی شخصیت کے مختلف پہلوؤں کو نظر انداز کیے جانے پر بھی اقلیت میں ہونے کی وجہ سے ہونے والے دباؤ کو محسوس کر سکتے ہیں۔
اس میں مثال کے طور ان لوگوں کا جن سے آپ کا قریبی تعلق ہے آپ کے جنسی میلان کو نظر انداز کرنا شامل ہو سکتا ہے۔

اگر دوسروں سے مختلف ہونے کے علاوہ آپ کسی اور لحاظ سے بھی اقلیت میں ہیں جیسا کہ کوئی معذوری، سامی نسل سے تعلق یا نقل مکانی کر کے آنے کا پس منظر تو آپ کو اقیلت میں ہونے کی وجہ سے معمول سے زیادہ دباؤ کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔
ایک سے زیادہ لحاظ سے اقلیت میں ہونے والے لوگوں کے لیے ایک سے زیادہ مختلف قسم کے تشدد کا شکار ہونا یعنی جنسی، جسمانی اور زبانی تشدد سب کا سامنا کرنا کوئی غیر معمولی بات نہیں۔

منفی سماجی پابندیاں اور غیرت کے نام پر تشدد

منفی سماجی تسلط میں وہ مختلف قسم کے دباؤ، دھمکیاں اور طاقت کا استعمال شامل ہیں جن کا مقصد کسی فرد کو اس کے خاندان یا سماجی گروپ کے معمولات اور اقدار کی پیروی کرنے پر مجبور کرنا ہو۔
یہ گروپ کوئی مذہبی طبقہ، ہم نسل ہونے کی بنیاد پر بنایا ہوا کوئی گروپ یا کسی شخص کا توسیعی خاندان بھی ہو سکتا ہے۔
بعض طبقوں میں زنانہ ہم جنس پرستی، مردانہ ہم جنس پرستی، دوہرا جنسی میلان، درمیانی جنس یا جنس کی تبدیلی ایک شجر ممنوعہ ہے۔
جب کوئی شخص اس حوالے سے اپنی شخصیت کا اظہار کرتا ہے تو اس کو اس خاندان یا گروپ کے لے بے عزتی سمجھا جاتا ہے اور اس کو غیرت کی بنیاد پر کیے گئے تشدد یا زبردستی کی شادی کا جواز بنایا جاتا ہے۔

بعض طبقات میں معذوری کو بھی اللہ کا عذاب یا اس بات کا ثبوت قرار دیا جاتا ہے کہ اس شخص کے والدین نے کوئی گناہ کیا ہے۔
نوجوان معذور لوگوں کو اس وجہ سے منفی سماجی پابندیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اور دوسروں سے مختلف ہونے کے صورت میں اور بھی زیادہ۔

مدد فراہم کرنے والوں کے لیے

اگر آپ کسی ہیلپ لائن یا سروس کے لیے کام کر رہے/رہی ہیں یا آپ کو کسی ایسے شخص سے بات کرنے کی ضرورت ہے جو کسی ہیلپ لائن یا سروس کے لیے کام کرتا/کرتی ہے تو بہتر ہو گا کہ آپ ذیل میں دی گئی معلومات سے واقف ہو جائیں۔
تحقیق سے سامنے آیا ہے کہ قریبی رشتوں میں تشدد میں عمومی طور پر تشدد کرنے والے کے حوالے سے غیر مساوی اختیار کا معاملہ درپیش ہوتا ہے چاہے اس تعلق میں شامل افراد دوسرے لوگوں جیسے ہوں یا ان سے مختلف ہوں۔
اس کے ساتھ بہت سارے ایسے خصوصی عوامل ہیں جو مختلف جنسی میلان رکھنے والے لوگوں کے درمیان قریبی تعلق میں عمومی طور پر دیکھنے میں آتے ہیں:

- ایک متشدد پارٹنر یہ تاثر دے سکتا ہے کہ تشدد دونوں طرف سے ہوتا ہے یا متاثرہ فرد نے تشدد کا نشانہ بننے پر رضامندی ظاہر کی تھی
- تشدد کرنے والا پارٹنر یہ دھمکی دے سکتا ہے کہ وہ پولیس کو کال کر کے یہ بتائے گا کہ اس تعلق میں وہ بذات خود تشدد کا نشانہ بن رہا ہے
- کسی پارٹنر کو اس کی دوا استعمال نہ کرنے دینا یا اس کو اپنی جنسی شناخت کو ظاہر کرنے والا علاج نہ کروانے دینا

- متاثرہ فرد کے گھر والوں، دوستوں یا رفقائے کار کو اس کی جنسی شناخت یا جنسی میلان کے متعلق بتا دینے کی دھمکی دینا

- گھر والوں یا سماجی تحفظ کے نیٹ ورکس کی طرف سے تائید نہ ہونے کی وجہ سے زیادہ تنہائی محسوس کرنا

- متاثرہ افراد افراد میں ان کی اپنی جنسی شناخت یا جنسی میلان کے بارے میں عدم تحفظ کا احساس پیدا کیا جا سکتا ہے۔

- ان گروپس اور جگھوں تک رسائی کے حوالے سے جو ان کو اپنی جنسی شناخت اور جنسی میلان کے ساتھ مانوس ہونے اور اس کا اظہار کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں متاثرہ فرد حدود یا پابندیوں کے زیر اثر ہو سکتا ہے

- متاثرہ فرد کو یہ احساس دلائے جانے کا امکان کہ اپنی ذات کے منفی تاثر کی وجہ سے وہ اس تشدد کا مستحق ہے۔

- ہو سکتا ہے کہ متاثرہ افراد کا یہ خیال ہو کہ مدد دستیاب نہیں کیونکہ ان کو امدادی سروسز اور ہیلپ لائنز وغیرہ کی طرف سے ہم جنس مخالف/تبدیلی جنس کے مخالف رویوں کا سامنا کرنا پڑا ہو۔

- تشدد کرنے والے پارٹنرز چالاکی سے جارحیت اور تشدد کے متعلق صرف مخالف جنس کے ساتھ جنسی تعلق کو معمول قرار دینے کے مفروضے کو استعمال کر کے متاثرہ فرد کو اس بات پر قائل کر سکتے ہیں کہ کوئی ان کی بات پر یقین نہیں کرے گا۔ اس قسم کے مفروضوں کی مثالیں یہ ہیں کہ خواتین تشدد آمیز رویہ نہیں اختیار کر سکتیں یا قریبی تعلقات میں مرد تشدد کا نشانہ نہیں بن سکتے۔

- تشدد آمیز رویہ رکھنے والا کوئی پارٹنر چالاکی سے متاثرہ فرد کو یہ یقین دلا سکتا ہے کہ تشدد ہم جنسی تعلقات کا ایک معمول کا حصہ ہے یا اس پر دباؤ ڈال کر اس کو یہ مجبور کر سکتا ہے کہ LGBTI لوگوں کی ساکھ کے تحفظ کے لیے وہ اس تشدد کو زیادہ اہمیت نہ دے۔

رکاوٹیں

ایسے بہت سے عوامل ہیں جو ان لوگوں کو جو کہ جنسی تشخص اور جنسی میلان کے معمولات کی پابندی نہیں کرتے قریبی تعلقات میں تشدد کا شکار ہونے پر مدد طلب کرنے میں رکاوٹ پیدا کر سکتے ہیں۔

اقلیت میں ہونے کا دباؤ ایک اضافی عنصر ہو سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے تشدد کا نشانہ بننے والے افراد کو اس سے پہلے پبلک سروسز سے رابطہ کرنے پر منفی تجربہ ہوا ہو۔

اپنی جسمانی صورت حال، صورت شکل یا جنسی تشخص کے اظہار کی وجہ یقین نہ کیے جانے کے احساس کا نتیجہ امدادی سروسز پر اعتماد نہ کرنے کی صورت میں نکل سکتا ہے۔

تشدد کا نشانہ بننے والے وہ لوگ جو مثال کے طور پر جسمانی طور پر بڑے ہیں اور اپنے/اپنی پارٹنرز سے زیادہ طاقتور نظر آتے ہیں ہو سکتا ہے وہ یہ سوچتے ہیں کہ ان پر یقین کرنا مشکل ہے۔

ان لوگوں کے لیے جو ایک سے زیادہ لحاظ سے اقلیت شمار ہوتے ہیں یہ رکاوٹیں ہو سکتا ہے زیادہ پیچیدہ اور تعداد میں زیادہ ہوں۔

محفوظ جگہ فراہم کرنا

اگر آپ قریبی رشتوں میں ہونے والے تشدد کے حوالے سے کام کر رہے/رہی ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ واضح طور پر یہ تاثر دیں کہ یہ ایک محفوظ جگہ ہے جہاں پر آپ جنسی تشخص اور جنسی میلان کے بارے میں بات کر سکتے/سکتی ہیں، محفوظ حدود میں رہ سکتے/سکتی ہیں اور اس چیز کو تسلیم کر سکتے/سکتی ہیں اور اس کا اظہار کر سکتے/سکتی ہیں کہ تشدد دوسروں سے مختلف لوگوں کے درمیان تعلقات میں بھی ہو سکتا ہے۔

محفوظ مقام فراہم کرنے کے لیے مفید مشورے

- پر نارویجین ڈائرکٹوریٹ آف چلڈرن، یوتھ اینڈ فیملی افیئرز (Bufdir) کی طرف سے شائع کردہ LGBT کی اصطلاحات کی لغت کو پڑھ کر جنسی تشخص اور جنسی میلان کے بارے میں استعمال کیے جانے والے الفاظ اور اصطلاحات کا استعمال سیکھیں

- "آپ کا خاوند" یا "آپ کی بیوی" کی بجائے "پارٹنر" یا "محبوب" کے الفاظ استعمال کریں۔ تمام قسم کے جنسی تشخص کے لیے استعمال ہونے والے الفاظ کی وجہ سے آپ جس شخص سے بات کر رہے/رہی ہیں اس کے لیے آپ سے کھل کر بات کرنا آسان ہو جائے گا۔ آپ ان سے پوچھ سکتے/سکتی ہیں کہ وہ مردانہ یا زنانہ کس صیغے سے پکارا جانا پسند کریں گے۔

- تحریروں اور پریزنٹیشنز میں وہ الفاظ استعمال کریں جو ان سب کا احاطہ کریں۔

- یہ یقینی بنائیں کہ جو ویب سائیٹس اور بروشر/پوسٹرز آپ استعمال کر رہے/رہی ہیں ان میں جنسی تشخص اور جنسی میلان کے تنوع کا واضح طور پر ذکر کیا گیا ہو۔
- اپنی عمارت کے اندر: یہ واضح کریں کہ آپ تمام لوگوں کے لیے سروسز فراہم کر رہے/رہی ہیں: قوس قزح والا جھنڈا (رین بو فلیگ) استعمال کریں، متعلقہ مسائل سے متعلقہ بروشرز سامنے رکھیں اور پوسٹرز لگائیں، نوٹس بورڈ کا استعمال ضرور کریں۔ پچھلے صفحے پر اس پرائیڈ فلیگ کی مختلف صورتیں موجود ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو ان میں سے کوئی ایک یا زیادہ اپنی دیواروں پر آویزاں کر سکتے/سکتی ہیں!

- براہ مہربانی یہ بھی یاد رکھیں کہ ہو سکتا ہے دوسروں سے مختلف لوگوں کا تعلق کسی اور اقلیتی گروپ سے بھی ہو۔ دوسروں سے مختلف تمام لوگ ضروری نہیں کہ نارویجین نسل سے ہوں یا غیر معذور ہوں! مزید جانیں!

- یہ یقینی بنائیں کہ آپ اور آپ کے رفقائے کار فراہم کیے جانے والے تمام تربیتی کورسز میں شامل ہوں تاکہ ہر قسم کے لوگوں سے رابطے کے حوالے سے آپ کی معلومات تازہ ترین ہوں۔

فرہنگ

دوہری جنسیت
دوہری جنسیت کا مطلب ہے کہ لوگوں کی جنس سے قطع نظر ان کی طرف مائل ہونا یا ان سے محبت کرنا۔

CIS افراد
cis فرد ہونے سے مراد ہے آپ اسی حیاتیاتی صنف سے پکارا جانا پسند کرتے/کرتی ہیں جس کے ساتھ آپ پیدا ہوئے تھے/ہوئی تھیں۔ مثلاً ایک شخص جو مردانہ آلہ تناسل کا حامل ہے جس کو پیدائش کے وقت مرد قرار دیا گیا تھا اور وہ اپنے آپ کو مرد کہتا ہے۔

ضمیر HEN
نارویجین زبان میں "Hen" تمام صنفوں کے لیے ایسے شخص کے لیے استعمال ہونے والا لفظ ہے جو اپنے آپ کو مرد یا عورت نہیں کہلوانا چاہتا۔
انگریزی یا اردو میں اس کا کوئی متبادل نہیں

"Hen" کا استعمال لوگوں کو اس وقت مخاطب کرنے کے لیے بھی کیا جا سکتا ہے جب آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ وہ مردانہ یا زنانہ کونسا صیغہ استعمال کرتے ہیں یا ان کی جنس اہمیت نہ رکھتی ہو۔
یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ متعلقہ شخص سے پوچھ لیا جائے کہ وہ کونسا صیغہ استعمال کرنے کو زیادہ پسند کرتے ہیں۔

ہم جنس
ایک gay شخص اپنی ہی جنس کے دوسرے شخص کے ساتھ محبت میں مبتلا ہو سکتا ہے یا اس کی طرف جنسی طور پر مائل ہو سکتا ہے۔

NON-BINARY
ایک ایسا شخص جس کے خیال میں وہ "مرد" یا "عورت" کسی بھی زمرے سے تعلق نہیں رکھتا۔
بعض لوگ اپنے آپ کو مرد اور عورت کے درمیان کچھ کہلانا پسند کرتے ہیں جبکہ دوسرے صرف فرد کہلانا پسند کرتے ہیں۔
اس کا تعلق ہرگز اس بات سے نہیں ہے کہ کسی شخص کے جسمانی خدوخال کیسے ہیں بلکہ یہ مسئلہ جنسی تشخص کا ہے۔

درمیانی جنس
درمیانی جنس ہونے کا مطلب ہے کہ ایسی جسمانی ہیئت ہونا جس میں مردانہ اور زنانہ دونوں جنسی خصوصیات ہوں۔
درمیانی جنس رکھنے والے تمام لوگ جسمانی طور پر ایک دوسرے سے بہت مختلف ہوتے ہیں اور یہ اختلاف جنسی اعضاء سے لے کر کروموسومز کی سطح تک مختلف پہلوؤں پر حاوی ہوتے ہیں۔

جنسی تشخص
کسی شخص کا اندرونی تجربہ کہ وہ کس جنس سے تعلق رکھتا ہے۔
ہماری سوچی گئی جنس کا تعین اس جسم سے نہیں ہوتا جس کے ساتھ ہم پیدا ہوئے تھے۔

زنانہ ہم جنس
ہم جنس خواتین وہ خواتین جو دوسری خواتین کی طرف مائل ہوتی ہیں یا/اور ان سے محبت میں مبتلا ہوتی ہیں اکثر زنانہ ہم جنس (لیزبین) کہلاتی ہیں۔

معیار/معمول
کسی معاشرے کے غیر تحریری اصول، خیالات اور تصورات۔ معمولات کی وجہ سے توقعات پیدا ہو جاتی ہیں کہ ہم کس طرح کا رویہ رکھیں، نظر ائیں یا عمل کریں۔
اس سے ایسے آئیڈیلز پیدا ہوتے ہیں جو ہمیں یہ بتاتے ہیں کہ کیا کچھ مثبت، پسندیدا اور قابل ترجیح ہے اور کیا نہیں۔
جو لوگ ان معمولات کے خلاف جاتے ہیں ان کو آخر پتہ چل جاتا ہے کہ یہ معیارات موجود ہیں۔
ان معمولات کے خلاف جانے کا نتیجہ پابندیوں کی صورت میں نکلتا ہے، لوگوں کا آپ کو غلط نگاہ سے دیکھنے اور سوال پوچھنے سے لے کر نفرت کی بنیاد پر کیے گئے جرائم سے لے کر سماجی مقاطعے تک۔
جوڑوں میں رہنے کے معمولات، دونوں میں سے صرف ایک جنس ہونے کا معمول، اور غیر ہم جنس پرست ہونے کا معمول – یہ وہ تمام معمولات جن کی عموماً دوسروں سے مختلف لوگ خلاف ورزی کرتے ہیں جس کے نتیجے میں ان پر پابندیاں لگ سکتی ہیں۔

جنسی میلان
جنسی میلان کا تعلق ان الفاظ سے ہے جو ہم اپنے جنسی جھکاؤ کو بتانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔
آپ جنسی اور رومانی طور پر کس کی طرف مائل ہوتے/ہوتی ہیں۔
صرف آپ ہی یہ فیصلہ کر سکتے/سکتی ہیں کہ آپ کیا بننا چاہتے/چاہتی ہیں، اور کوئی نہیں۔

جنسی معمولات
جنسی معمولات میں یہ شامل ہے کہ آپ کس طریقے کا جسمانی تعلق رکھتے/رکھتی ہیں۔
ضروری نہیں کہ جنسی تشخص، میلان اور جس سے آپ کا جنسی تعلق ہے ان کے درمیان کوئی ربط ہو۔
ایک ایسا شخص جو اپنے آپ کو معمول کے مطابق جنسی میلان رکھنے والا مرد کہتا ہے مثال کے طور پر اپنے جنسی میلان سے قطع نظر دوسرے مردوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھ سکتا ہے

دوسروں سے مختلف
ایسے جنسی میلان، جنس کے اظہار اور جنسی تشخص کے لیے جو معاشرے کی ان توقعات کے خلاف ہو کہ آپ کو غیر ہم جنس پرست اور پیدائش کے وقت جنس کے مطابق ہونا چاہیے، ایک مجموعی اصطلاح

TRANS فرد
ایک ٹرانس فرد وہ ہے جو جزوی یا کلی طور پر اس جنس سے مختلف ہو جس کے ساتھ وہ پیدا ہوا تھا/تھی۔
ٹرانس افراد اپنے متعلق اکثر ٹرانس، ٹرانس شخص، ٹرانس مرد، ٹرانس عورت، ٹرانس جینڈر، دونوں میں سے کسی ایک جنس کا نہ ہونا، غلط جسم کے ساتھ پیدا ہونا وغیرہ جیسی اصطلاحات استعمال کرتے ہیں۔

قوس قزح کا جھنڈا ۔

سمیع فخر پرچم

ٹرانس جینڈر پرچم

7 یاد رکھنے کی باتیں:

1.دوسروں سے مختلف لوگوں کا بھی قریبی تعلقات میں تشدد سے واسطہ پڑ سکتا ہے

2.تشدد والے تعلقات میں ہمیشہ اختیارات کا عدم توازن پایا جاتا ہے

3.تشدد مختلف قسم کے تعلقات میں پایا جا سکتا ہے

4.قریبی تعلقات میں تشدد کا جسمانی سائز یا طاقت سے یا اس بات سے نہیں کہ کون زیادہ مردانہ یا زیادہ زنانہ نظر آتا ہے

5.تشدد آمیز تعلقات میں خواتین بھی مردوں جتنی متشدد ہو سکتی ہیں۔

6.جنسی تشدد ہم جنسی تعلقات میں بھی ہو سکتا ہے

7.معمول سے مختلف شخص کے لیے کسی تشدد آمیز تعلق سے نکلنا اتنا ہی مشکل ہے جتنا کسی عام شخص کے لیے