

میں مشکور ہوں پورٹ لینڈ ڈس ایبیلیٹی جسٹس کلکٹو، اپرائز، کلکٹو اور ریل سڈنی بلیک کا جنہوں نے اتنی محنت سے یہ شاندار کانفرنس منعقد کی۔

یہ نوٹ رازداری کے متعلق ہے اگر ایسا کوئی سوال ہو جس میں اپنی ذاتی معلومات شیئر کی جائیں براہ کرم اپنی ذاتی معلومات یہاں شیئر نہ کریں البتہ یہاں سے علمی اور تعلیمی معلومات آپ ضرور شیئر کر سکتے ہیں اور لے سکتے ہیں۔ میں انتظار کرتا چلوں کہ یہاں صرف (ٹراما) صدمے اور صدمے کے جوابات کے متعلق بات کروں گا۔ اگر کسی جگہ کسی کو محسوس ہو کہ وہ تھک رہا ہے یا یہ کہ معلومات بہت زیادہ ہو گئی ہیں اور ذہن بوجھل محسوس کر رہا ہے تو براہ مہربانی تھوڑا وقفہ لے لیں۔ کسی سے بات کر لیں، تھوڑا پانی پی لیں یا کوئی بھی ایسی تدبیر یا کام کر لیں جس سے آپ آرام محسوس کریں۔ روزمرہ کے حوالے سے موثر چیزیں۔

۱۔ صدمے کی آگاہی اور اس کے دیکھ بھال

۲۔ صدمے کے جوابات کے بارے میں جانکاری

۳۔ اندرونی طور پر تیار چیزیں صدمے سے منسلک ہیں۔

۴۔ بچاؤ کی تدبیریں۔

آج میں وسیع پیمانے پر بات کروں گا ان لوگوں کے لیے، جنہوں نے پہلے صدمے کے متعلق پہلے کوئی معلومات حاصل نہیں کی ہیں آخر میں تقریباً چھ منٹ سوال جواب کے لیے چھوڑوں گا، برائے مہربانی مجھے بتا دیجئے گا اگر چاہیں کہ میں آہستہ یا اونچی آواز میں بولوں یا کوئی اور آراء ہوں۔ مجھے اندازا ہے کہ وقت کی تنگی کی وجہ سے میں کوئی خاص مثال نہیں دے سکوں گا اور نہ ہی سارے سوالات کے جوابات دے سکوں گا۔

ربیل: ارے؟

ہاں

ربیل: یہ آپ کی طرف سے کوئی اونچی آواز آرہی ہے کہ آپ کے آس پاس سے ہے۔

نہیں: میری طرف سے تو ایسا کچھ نہیں میں اپنا مائیک خاموش کرتا ہوں بتائیے اگر آواز رک گئی۔

ربیل: اوہ جب مائیک خاموش کیا تو آواز رک گئی۔

اچھا میں مائیکروفون بدلتا ہوں کیا اب بہتر ہے۔

ربیل: نہیں۔ اوہ، ہاں، اب

اچھا میں نے مائیکروفون بدل دیا ہے لیکن مجھے ابھی میں میسجز آرہے کہ آواز آرہی ہے میں کنفرم کرنا

چاہتا ہوں کہ اب آواز تو نہیں آرہی۔ اچھا اب بھی آرہی ہے میری طرف سے تو کوئی چیز یا مشین

نہیں ہے جس کی وجہ سے آواز ڈسٹرب ہو رہی ہو۔

ربیل: اچھا

اور میں نے دو۔ دو مختلف مائیکروفون لگائے ہیں۔

ربیل: اچھا ممکن ہے کہ اس کو ختم نہیں کیا جاسکتا۔

میں کوشش کرتا ہوں کہ کسی طرح اس سے بچا جاسکے میں ہیڈفون لگاتا ہوں شاید اس سے مدد ملے۔

ربیل: بہت شکریہ۔

حضرات یہ (ڈس ایبلٹی جسٹس) معذوری میں انصاف کا پارٹ ہے۔ بات چیت میں مشکل ہوئی

ہمیں وقت نکال کر کوشش کرنی چاہئے اور ہر ایک کو اس کی کوشش کرنی چاہیے کہ بات چیت میں

رکاوٹ نہ ہو۔

اچھا اب بہتر ہے۔

رنیل: نہیں۔ میں معافی چاہتا ہوں۔

اگر آپ میوٹ ایسا تو نہیں کہ ہم دونوں کی رائے سنائی دے رہی ہو۔

رنیل: شاید میں کوشش کرتا ہوں۔

حضرات کیا ابھی بھی سب کو آواز میں ڈسٹر بنس ہو رہی ہے براہ کرم چیٹ میں لکھ کر بتادیں۔

رنیل: اچھا آدھے لوگ کہہ رہے ہیں کہ ایسا ہو رہا ہے اور آدھے کہہ رہے ہیں کہ ایسا نہیں ہو رہا۔

اب آگے کے لئے سب سے مناسب طریقہ کیا ہو۔

رنیل: ایسا کرتے ہیں آگے بڑھتے ہیں اور آخر میں ایک نقل ٹرانسکرپٹ بنا دیں گے۔ جن لوگوں

کی آواز میں ڈسٹر بنس آرہی ہے وہ آواز آف کر دیں۔

حضرات شکریہ آپ کے صبر کا شکریہ۔

شکریہ میں اب شروع کرتا ہوں۔ اگر سننے میں کوئی دشواری ہو تو مجھے آگاہ کر دیجئے گا۔ میں جو بیچ

بیچ میں رک رہا ہوں وہ اس لئے کہ چیٹ کافی ایکٹو ہے اور میں بیچ میں رک کر اسے پڑھ رہا ہوں۔

اچھا میں شروع کرتا ہوں۔

میں اپنے آپ کو ان لوگوں میں شمار کرتا ہوں جو رہتے ہیں انٹرسیکٹنگ فزیکل پراسس یعنی آپس میں

میل جول کے روابط کی مشکلات کے ساتھ۔ کوئی گزارش کر رہا ہے کہ میں کوئی چیز سوچ کر دوں، پر

مجھے نہیں معلوم کہ کیا اوہ میرے فون سے۔ معافی چاہتا ہوں میرے پاس یہ سہولت موجود

نہیں۔ اچھا میں جاری رکھتا ہوں۔ مجھے لگتا ہے کہ مجھے کچھ سیکشن چھوڑنے ہوں گے۔ چلو دیکھتے

ہیں۔ میں اپنے آپ کو ان لوگوں میں شمار کرتا ہوں جو رہتے ہیں باہمی میل جول میں مشکلات کے

ساتھ اور جذباتی معذوری کے ساتھ۔ میں ایک ٹرانس میسکولن، نان۔ بانسری، کوئیر اور ایک مہاجر ہوں۔ میں آٹو کاران میں پیدا ہوا ہوں میں اپنی والدہ کی جانب سے ہان قبیلے اور والد کی طرف سے ایک کاشتکار کی نسل سے ہوں۔ میں ان کاشتکاروں کی نسل سے ہوں جو میکونگ ڈیلٹا کے مقامی تھے۔ لیکن ان کے کلچر کی معلومات اب نہیں ملتی کیونکہ ان پر قبضہ کر لیا گیا تھا۔ میرا تجربہ اور نقطہ نظر ایک غیر نارٹھ امریکہ کے باشندے کا ہے جس نے کام کیا ہے ان شہروں میں رہنے والوں کے ساتھ جو گنجان آباد شہروں میں رہتے ہیں۔ میں نے اپنی تعلیمی سرگرمیوں کا آغاز بچوں کو پڑھانے کے اس ادارے سے کیا جو اوسٹریک اسپیکٹرم۔ معافی چاہتا ہوں اوسٹریک اسپیکٹرم ڈس آرڈر (اے ایس ڈی) سڈنی آسٹریلیا میں واقع ہے۔ میں نے ادھر بچوں کے سکول جہاں معذور بچے ہوتے ہیں کھٹنڈو۔ نیپال میں اور ویتنام میں بچوں کو پڑھایا ہے۔

میری پراسیسنگ خرابی کا مطلب یہ ہے کہ اگر بہت ساری معلومات میری طرف بھیجی جائیں تو میں ان کو صحیح طور پر سمجھ نہیں پاتا یا ان سے مغلوب ہو جاتا ہوں۔ اگر ساری باتیں چیت میں آرہی ہوں تو میں بولنے کے ساتھ ساتھ ان کو صحیح طور پر مانٹر نہیں کر سکتا۔

میرے ضمائر ہیں۔ وہ۔ وہ سب اور ان کے۔ میں نے ٹرینگ دی ہے اور کنسلٹنسی دی ہے مختلف کمپنیوں اور یونیورسٹیوں میں۔ جہاں ان کو "مل کر کام کرنے" کے بارے میں بتایا ہے جو برطانیہ، امریکہ، فن لینڈ، سویڈن، جرمنی، نیدر لینڈ، آسٹریلیا، نیپال، ویت نام، میکسیکو اور ڈنمارک میں 2009 سے دے رہا ہوں۔ میں نے جنرلز میں لکھا ہے نسلی صدمے کے بارے میں۔ ریس ٹراما، ٹرانسفارمیٹو جسٹس اور ڈی اسکلیشن، نسلی صدمہ، انصاف کا برتاؤ، اور نرمی پیدا کرنے کے حوالے

میرا فوکس ہوتا ہے کہ میں لوگوں کے خیالات میں نرمی اور لچک پیدا کروں اور ایسے لوگوں کے بارے میں جو سفید فام نہیں ہیں۔ جو کسی جگہ کے مقامی لوگ ہوتے ہیں۔ اور میں خود بھی ان میں شامل ہوں اور میں نے یہ برداشت کیا ہے۔ صدمے کے بارے میں جانکاری یہ ہے کہ اس بات کو تسلیم کیا جائے کہ صدمہ ہوتا ہے اور پھیلتا ہے۔ صدمہ وہ ہے جو ایک انفرادی شخص یا ایک کمیونٹی اس وقت محسوس کرتی ہے جب کوئی ایسا واقعہ ہوتا ہے جس سے ان کی زندگیوں کو خطرہ ہوتا ہے۔ موت کا یا سخت ترین چوٹ کا۔ یا یہ ایسے بھی ہو سکتا ہے کہ اس کو کوئی شخص ہر روز محسوس کرے ہم میں بھی ایسے لوگ موجود ہیں۔

چیٹ میں۔ کس سسٹم یا ادارے سے آپ کا تعلق ہے۔

ابلیسم اور ٹراما کراس اوور۔

نیکول نے لکھا پوسٹ سیکنڈری۔ تعلیمی ادارہ اور علاج معالجے کے ادارے یعنی ہسپتال یا یونیورسٹی ہسپتال۔

میری نے لکھا۔ سارے۔ ایسا لگتا ہے۔

۴ ایمیلی نے لکھا۔ نوکری

آر جے نے لکھا۔ او ایچ آئی پی اس کا مطلب ہے اونٹیرو ہیلتھ کیئر

لیونیا نے لکھا۔ سروس انڈسٹری کا کام

پیج نے لکھا۔ کھلا اندراج

اسمون نے لکھا۔ سماجی کام۔ ڈاؤن ٹاؤن لائبریری میں

جینیفر نے لکھا۔ اس وقت تو سچ بات تو یہ ہے کہ میرے پاس اس چیٹ کا ایکسیس نہیں ہے۔

اچھا ہوا یہ پتہ چل گیا۔ میں کوشش کروں گا کہ چیٹ کی گفتگو کو کم سے کم رکھوں۔

میگن نے لکھا۔ سارا تعلیمی نظام

ٹی نے لکھا۔ اعلیٰ تعلیم

مارک نے لکھا۔ مل کر مدد کرنا۔ اور پھر مل کر مدد کرنا۔

مایا نے لکھا۔ خاص بچوں کا تعلیمی سکول

نک نے لکھا۔ سماجی کام اور ڈس ایبلٹی جسٹس کلکٹو پی ڈی ایس نے لکھا۔ تھراپی

سوال جواب (کیو اینڈ اے) میں کایرو نے لکھا میں ایک سماجی کارکن ہوں۔ ایبلیسم اور صدمہ

میڈیکل انڈسٹریل کمپلیکس میں موجود ہوں اور ایک غیر منافع بخش صنعتی ادارے میں ہم اس کی

پریکٹس کرتے ہیں۔

نیکول نے لکھا۔ بینکنگ سسٹم اور کریڈٹ ڈیبٹ۔

اور جیسے کہ کسی نے لکھا کہ سب میں۔ یہ ان سب میں موجود ہے۔ شکر یہ آپ کا ان سوالوں کے

جوابات میں شامل ہونے کا شکر یہ۔

شائد آپ نے لکھا ہو میڈیکل اور کیئر سسٹم۔

غالب ثقافت، سفید بالادستی یا سفید ہونا۔ سماجی کام یا غیر منافع بخشی صنعتی ادارے۔ اعلیٰ تعلیمی نظام۔

نظام تعلیم۔ مزدوری کی صنعتیں۔ عدالتی نظام۔ امریکی سامراجی نظام اور دولت کا طبقاتی نظام۔

یایا نے لکھا۔ میں نے سماجی کام سینیٹرم اور ایبلیزم کی وجہ سے چھوڑ دیا۔

بہت شکر یہ ان معلومات کو شیئر کرنا کا۔ یہ ایک طریقہ تھا اور اس بات کو تسلیم کرنے کا کہ یہ سسٹم بنے

ہوئے ہیں ان میں عدم توازن اور سینیٹرم اور ایبلیزم شامل ہیں۔

سبیل نے لکھا۔ میں اعلیٰ تعلیم میں تھی لیکن میں نے اپنا کیریئر امتیازی سلوک کی بناء پر کھو دیا۔
معافی چاہتا ہوں ایسا ہوا۔

لہذا ہم ان خوفناک حقائق کے بارے میں بات کرنے سے اجتناب کرتے ہیں جن کے ماحول میں ہم رہتے ہیں۔ اور اس بات پر توجہ دیتے ہیں کہ ان کا ڈٹ کر مقابلہ کر سکیں اور ایسے کون سے محرکات ہیں جن کی وجہ سے یہ پیدا ہوتے ہیں اور پھر ان کا مقابلہ ڈٹ کر ہمت سے کیسے کریں۔
سو ان لوگوں کے لیے جو اس کی تعریف چاہتے ہیں۔

صدے کا وقوع ہونا ایک ایسی کیفیت ہے جس کی بناء پر آپ کو کوئی پچھلا صدمہ یاد آجاتا ہے۔
محرکات لوگوں کو خوف زدہ یا خوف زدہ محسوس کرنے کا سبب بن سکتے ہیں اس کے ساتھ ساتھ لوگوں کو وہ عمل اور باتیں بھی یاد آجاتی ہیں جن کی بناء پر ان کو ان سے بچنے میں مدد ملی یا وہ ان صدموں سے محفوظ رہے۔

ان محرکات کو میں نے اگلی سلائیڈ میں بیان کیا ہے۔ جب میں ان کو بیان کر رہا ہوں گا تو اچھا ہوگا کہ آپ ان لوگوں کو ذہن میں لائیں یا ایسے واقعات جن کا آپ کو خود تجربہ ہو جو ان مثالوں سے مناسبت رکھتے ہوں۔ یہ ان کو نام دینے کا ایک طریقہ ہے۔
تو صدمے کے محرکات کو تین زمروں میں رکھا جاسکتا ہے۔

فائٹ، لڑائی۔ اس برتاؤ کے بارے میں ہے جو اس صدمے کو مسترد کرتا ہے۔ جیسے بحث، غصہ، جھگڑا، ہائپر ایکٹو یا جسمانی بے چینی۔ کوئی بھی ایسا رد عمل جو اس چیز کو جو ہو رہی ہو اس کو مسترد کرے یا مسترد کرنے کی کوشش کرے۔ یاد رہے کہ یہ ایک از طراری عمل ہوتا ہے کوئی شخص یہ جان بوجھ کر نہیں کرتا۔

فائٹ۔ لڑائی کا یہ برتاؤ یا رد عمل اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ اس چیز کو مسترد کیا جا رہا ہے۔ یعنی اس چیز کو جس سے صدمہ ہو اس کو محسوس نہ کی جانے کی کوشش ہے۔ اس میں الگ تھلگ رہنا، دوسروں سے دور ہو جانا، اس ماحول سے دور بھاگنا یا اس سے دور ہو جانا شامل ہے۔

فریز۔ منجمد۔ ایسا برتاؤ ہے جس میں انسان اپنے احساس کو منجمد کر لیتا ہے۔ اپنے آپ کو جدا کر لیتا ہے۔ الگ ہو جانا، جذباتی اظہار کرنا یا کسی بات کا جواب نہ دینا، اس میں "فو" بھی شامل ہے۔ فو منجمد کا ہی ایک حصہ یا پارٹ ہے جس میں لوگ کم سے کم مزاحمت یا لڑائی کو آسان سمجھتے ہیں اس میں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آدمی ضرورت سے زیادہ تعمیل یا روبروٹ کی طرح حکم بجالا رہے ہے اور اپنی ضرورتوں کو نظر انداز کر رہا ہے۔

لہذا کچھ سیاق و سباق کے اعتبار سے۔ کچھ لڑائی (فائٹ) اور کچھ منجمد (فریز) طرز عمل اپناتے ہیں۔

جب یہ عالمی وبائی امراض کے بارے میں بتایا گیا۔ وبائی امراض کو مکمل طور پر مسترد کرنے کا مطلب یہ ہے کہ یہ لڑائی کے زمرے میں آتا ہے۔ یا الگ تھلگ ہو جانا منجمد ہو جانے کو ظاہر کرتا ہے۔ اور یہ اس وجہ سے کہ اس وباء کے صدمے اور اس کے محرکات سے بچا جاسکے۔ اس کے لیے انسان زیادہ سے زیادہ سونا یا اپنے فون کو بند کرنا، یا کسی سماجی سرگرمی سے دور رہنا جس میں نہ جا کر انسان اپنے آپ کو زیادہ محفوظ محسوس کرتا ہو۔

دوسری مثال جو میں نے لکھی ہے وہ یہ ہے کہ کسی بھی ایسے ماحول جس میں بیرونی یعنی باہر کی سرگرمی میں سے اپنے آپ کو بچایا جائے فائٹ یا فریز ہی کے زمرے میں آئے گا۔

اچھا ایک سیکنڈ کے لیے رکھیں۔ میں نے جو تین باتیں بیان کی ہیں۔ یہ عمل فطری ہیں، خود ساختہ ہیں

اور یہ کسی کے کنٹرول میں نہیں ہیں۔ ان پر عمل کا کوئی فیصلہ نہیں کرتا۔ یہ خود بخود ہو جاتے ہیں جب بھی کسی صدمے کا کوئی محرک ہوتا ہے۔

محرکات کو سمجھنا جیسا کہ اب آپ کو اندازہ ہو گیا ہے کہ محرکات کی تین قسمیں ہوتی ہیں اور یہ محرکات ان میں کسی بھی قسم کے ہو سکتے ہیں۔

آنا۔۔۔ نے یہ بات سمجھائی ہے کہ لوگوں سے میل ملاپ میں لچک کا رویہ رکھنا۔
کیا۔۔۔ ایسی کمیونٹی جو نفسیاتی ہیجان کا مقابلہ کرتی ہوں یا ان سے بچ چکی ہوں۔
بالکل

نیکول۔۔۔ ان لوگوں کو کھانا دینا جن کے لیے باہر جا کر کھانا لانا ناممکن نہیں
نایا۔۔۔ اجازت کا کلچر

میگن۔۔۔ مثبت سوچیں پر زہریلی۔ جو میرے خیال میں اس بات کی طرف چلی جاتی ہیں
کہ لوگوں پر حاوی ہو جانا یا ان عوامل کی طرف لے جانا۔

اچھا میں اب اصولوں کو واضح کرتا ہوں اور اگر آپ چیٹ میں اور باتیں بھی لکھیں تو میں مشکور ہوں
گا۔ میں معافی چاہتا ہوں کہ میری جانب سے لکھائی بہت چھوٹی ہے یہ ایک سکرین شاٹ ہے جو
صدمے کے بارے میں ایک گورنگ تھنک ٹینک جو اوری گان میں ہے اور ٹراما انفارم اور گن
کہلاتا ہے۔ یہ صدمے کی روک تھام اور اس کی دیکھ بھال کے پانچ یا چھ اصول ہیں۔ میں ان کو
پڑھتا ہوں۔

حفاظت۔ جسمانی اور جذباتی حفاظت کو یقینی بنانا۔

یہ ایک اصول ہے کہ لوگوں کی رازداری کا احترام کیا جائے اگر میں یہ معذوری میں انصاف کی

فراہمی میں اس کو اپلائی کروں تو لوگوں کے جسمانی اور آراء کی باتوں کے بارے میں دوسرے لوگوں کو نہ بتانا یا اس کو شیئر نہ کرنے اور رازداری میں رکھنے کے متعلق ہے۔
ایسی بہت ساری باتیں ہیں لوگوں کی جسمانی یا نفسیاتی حفاظت کی جن کا ہر سسٹم میں خیال نہیں رکھا جاتا۔

دوسرا اصول ہے "مرضی"

اس کی تعریف یہ ہے کہ ہر کسی کے پاس اپنی مرضی اور اپنا کنٹرول ہوتا ہے۔ اصول یہ ہے کہ لوگوں کو بڑے واضح انداز میں ان کے حقوق اور ان کی ذمہ داریوں کے بارے میں بتا دیا جائے۔ اس کا مطلب ہے لوگوں کو سمجھنے کے لیے مناسب وقت دیا جائے جو اس پراسس یا سسٹم کا پاٹ ہو۔ بہت سارے انداز میں۔ کھلے انداز میں لوگوں کو اس کے بارے میں کھل کر بتایا جائے۔

تیسرا اصول ہے "مل کے کام کرنا"

اس کی تعریف ہے لوگوں کے ساتھ مل کر فیصلے کرنا اور لوگوں کے ساتھ پاور کو شیئر کرنا۔ جب کسی اصول کو لاگو کریں تو لوگوں کو مناسب رول دینا چاہیے، چیزوں کی پلاننگ میں اور کاموں کو پرکھنے کے بارے میں۔ اس کا مطلب ہے لوگ اپنی مرضی سے یہ تعین کریں کہ ان کے ساتھ کیا ہو، برعکس اس کے کہ ان کے ساتھ کچھ ان کی مرضی کے خلاف ہو جائے۔ اور لوگوں کو محسوس ہو کہ ان کی رائے کی اہمیت ہے۔ اور یہ کہ ان کی باتوں اور ان کی رائے کو سنا اور ان پر عمل کیا جا رہا ہے۔

چوتھا اصول "اعتماد ہے"

اس کا مطلب ہے کہ کام کی وضاحت، مستقل مزاجی اور باہمی حدود کی پاسداری۔ اس کا مطلب ہے کہ عزت کے ساتھ ایک دوسرے کے حدود کی پاسداری۔ میری نظر میں اس کا یہ مطلب بھی ہے

کہ ہر ایک کے ساتھ عزت اور وقار کا برتاؤ۔

پانچواں اصول "بااختیار بنانا"

تعریف۔ بااختیار بنانے اور ہنرمندی سکھانے کو اہمیت دینا۔ پریکٹس میں اس کا مطلب ہے کہ ہر کوئی یہ محسوس کرے کہ ہر ایجنسی میں وہ توثیق شدہ اور تصدیق شدہ ہے۔ سروس دینے والے کو خاص زبان آتی ہو۔ اس کا یہ مطلب بھی ہے کہ سٹاف کو لوگوں کی انفرادی ضرورتوں اور انفرادی صلاحیتوں کا بھی پتہ ہو۔ ایسا نہ ہو کہ ہر ایک کو ایک ہی طرح سے ڈیل کیا جائے۔ ہنرمندی میں تعلیم بھی آتی ہے جس کے بارے میں ہم جلد بات کریں گے۔ صلاحیتوں کی نشوونما اسی زمرے میں آتی ہے۔ اس سے مراد یہ بھی ہے کہ لوگوں کو معلومات بھی دی جائیں کہ لوگ صحیح فیصلہ کر سکیں اور اپنی کمیونٹی میں بھی آگاہی پھیلائیں۔ یہی اصول ہے جو لوگوں کے آپس کے تعلقات کو بناتا ہے۔

چھٹا اصول جس کی حکمت عملی کے بارے میں کیبل اور گلیڈیئر نے پہلے ذکر کیا ہے وہ ہے ثقافتی، تاریخی اور صنفی امور۔ اس کا مطلب ہے ثقافتی باتوں اور تعلقات کا فائدہ اٹھاتے ہوئے اور ان کو تسلیم کرتے ہوئے صدمے کا سدباب کرنا۔ پریکٹس میں اس میں مطلب یہ ہے کہ کوئی ایک سفید فام یا کوئی ایک سفید فام کلچر سب پر حاوی نہ ہو۔ دوسری قومیتیں جو ویسٹرن نہیں ہیں ان کو بھی موقع دیا جائے اور ان کو بھی مواقع دینا جو ان کے آبائی باسی ہیں۔ ان کے طریقوں کو بھی تسلیم کرنا اور ان کی توثیق کرنا۔

اچھا میں بہت سی باتیں پڑھ رہا ہوں۔ میں آپ کو یاد کروانا چلوں کہ آپ تھوڑی ورزش کر لیں جتنی آپ آسان محسوس کریں۔

شکر یہ نیکول

اچھا یہ سارے اصول تھے صدمے کی دیکھ بھال کے بارے میں۔ اگر ہم ان کو ایک ہی نگاہ سے دیکھیں جو عالمگیری ہو تو ہم ان سے بچاؤ اور ان کے بارے میں لچک پیدا کر سکتے ہیں اپنے اندر بھی اور دوسروں کے اندر بھی۔

اچھا اب ہم تھوڑا مقابلے یا لچک کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ مقابلہ یہ ہے کہ اس کیفیت کو محسوس کر کے یا اس میں پڑ کر نہ صرف اپنے آپ کو سنبھالنا بلکہ اگلی دفعہ اس کا ڈٹ کر مقابلہ کرنا زور دار انداز سے۔ تو اس کا مطلب ہے کہ ہاں۔ صدمہ ہوتا ہے۔ اور یہ ایک فطری عمل ہے اور یہ کہ یہ بار بار ہو سکتا ہے۔ اور یہ کہ بہت ساری مختلف چیزیں ہمارے ساتھ ہو سکتی ہیں اور ہمارے پاس یہ صلاحیت ہے کہ ہم صدمہ اور صدموں کا مقابلہ بھی کر سکتے ہیں۔ اور ہم ان کو سمجھ سکتے ہیں۔ ان کو پرکھ سکتے ہیں اور ان کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ اور اپنے اندر صلاحیت پیدا کر سکتے ہیں، پہلے سے زیادہ۔ کوئی بات نہیں۔ جو جو

مقابلہ یا لچک میں نفسیاتی مقابلہ، جذباتی مقابلہ، جسمانی مقابلہ، ماحولیاتی اور کلچر کا مقابل شامل ہے اس سے مراد وہ صلاحیتیں ہیں جو ہم نے سیکھیں ہیں جیسا کہ کبلر کی زبان میں۔

"جب محسوس کرتے ہیں کہ ہم اچھی حالت میں ہیں"

ان اچھی باتوں اور حالتوں کو پروان چڑھانا اور ان کو مقابلہ کرنے کے لیے استعمال کرنا اور زیادہ بہتر بنانا۔

میں اگلے پندرہ منٹ تک اور گفتگو کروں گا اور میں آخر میں سوالات کے جوابات دوں گا۔

میں ان باتوں کو ذرا تفصیل میں بتاتا ہوں جو پہلے ذکر ہوئیں۔ سلائیڈ میں ایک تصویر ہے ایک سفید اور گلابی پھول کی۔ اس کے ساتھ کچھ لکھا ہے جو میں پڑھتا ہوں۔ مقابلے کی حکمت عملی کو تسلیم کرنا۔

ایک مضبوط نگاہ سے چیزوں کو دیکھنا۔ ثقافتی باتوں کو ظاہر کر کے مضبوطی پیدا کرنا۔ آپس میں تعلقات سے ایک دوسرے کو سہارا دینا۔ میل ملاپ کو بڑھانا۔ خوشی منانے اور تیمارداری پر توجہ دینا اور اسے پائیدار بنانا۔

آپ کو میں کچھ مقابلہ کرنے والی حکمت عملی کی مثالیں دیتا ہوں۔ کچھ لوگ ان کو زندہ رہنے کے یا مقابلہ کرنے کے گُر بھی کہتے ہیں۔ یہ اس فہرست سے آئے ہیں جن میں صدمے کے مقابلے کے گُر بیان کیے گئے ہیں اور یہ ایک طویل عرصے میں بنے ہیں۔ کبھی کبھار صدمے کے سدباب کے تین طریقوں کے آپس کے امتزاج سے، جو لوگوں نے اپنی زندگی میں ان کی روک تھام کو اپنانے کے لیے استعمال کیے۔ یہ مشتمل ہیں۔ تخلیقی اظہار پر اور جلد ایک چیز کو اپنانے میں۔ اگر آپ کو بہت ساری چیزوں کو اپنانے کی کوشش کرنی ہو، وسائل کی موجودگی میں تو آپ کو کوئی چیز چاہیے، چاہے کسی طرح بھی ملے۔ اپنے آپ پر بھروسہ، لوگوں کو خود سے سیکھنا یا وہ خود ہی وہ انسان ہوں جن پر بھروسہ یا اعتماد کیا جاسکتا ہو۔ خاموشی یا اپنے آپ کو چھپالینا کہ اس سے بہتر کہ لوگ دیکھ لیں۔ اس کا متضاد یہ ہے کہ اپنے آپ کو بچانے کی صلاحیت، قیادت یا زیادہ اپنے آپ کی تشہیر۔

دوسری مقابلے کی صلاحیت ہے ادراک یا اعلیٰ مشاہدے کی صلاحیت۔ اپنے آپ کو کام میں مشغول کر لینا یا دوسروں کو معلومات دینے میں مشغول ہو جانا۔

دوسرا نقطہ ہے ایک مضبوط نگاہ لوگوں کے رویے پر ڈالنا اور ان رویوں کی اصلاح کرنا جیسے کہ کوشش اور جدوجہد، بحث کی جگہ۔ خیال رکھنا، زیادہ جذباتی ہونے کی جگہ۔ یہ دو مثالیں ہیں کہ ہم اپنی توجہ کسی کی غلطی پر مرکوز نہ رکھیں۔ ہم لوگوں کی صلاحیتوں پر نظر رکھیں اور ان چیزوں کی ستائش کریں جو انہوں نے زندگی بھر کی کوششوں سے حاصل کی ہیں۔

اسی طرح لوگوں کے ثقافتی معاملات کو اجاگر کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اگر ایک کمیونٹی خود پر انحصار کرتی ہے بجائے اس سے دور رہنے کے یا غرور میں آجانے کے۔ جیسے کہ اپنے گھرانے میں کوئی مضبوط دلائل دے بجائے مطالبے کرنے کے یا اپنے ضرورتوں کو بتانے کے۔ ہم لوگوں کے صدموں کے ردعمل کو ان کی طاقت تصور کریں نہ کہ ان کی کمزوری۔

ایک پل کے اندر ہم لوگوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ مختلف لوگوں کی مختلف ضرورتیں کیا ہیں۔ ہمیں لوگوں پر سوار نہیں ہو جانا چاہیے۔ اس کو اگر تھوڑی تفصیل سے بتاؤں تو لوگوں کی صلاحیتوں اور ان کی طاقتوں کو صحیح جگہ رکھنا اور ان کا صحیح استعمال، نہ کہ ان کو ڈرایا جائے۔ یا بتایا جائے کہ کوئی ان پر حاوی ہو رہا ہے اس بات کو پروان چڑھانا کہ ایک آگاہی پیدا ہو آہستگی سے، جذباتی تعلیم اور کلچر اور جسمانی مشقت کی ان لوگوں پر جن کو کوئی معذوری ہو۔ صرف آگاہی ہی نہیں بلکہ ان کا خیال رکھنا، ان کے احساسات کو سمجھنا اور ان کو سراہنا اور انعام دینا، جہاں ان کو سراہنا چاہیے۔

میگن نے لکھا۔ لعنت ہو ان فنڈ ریزیشن پر

جہاں لوگوں کو بچہ سمجھا جائے اور ان پر اس طرح کا برتاؤ کیا جائے۔

آخر میں جب دیکھ بھال کا کام کیا جائے۔ اس طرح کے کام میں یہ بات یاد رہے کہ تھکن ہوگی اس لیے یہ عین ممکن ہے کہ تھکن ہو اور اپنی انرجی کم ہو اور کمزوری محسوس ہو۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ہوتا ہے کہ دیکھ بھال کرنے والا خود بھی انہی احساسات کو محسوس کرنے لگتا ہے یا ان کا شکار ہو جاتا ہے، جن کی نگہداشت کی وہ کوشش کر رہا ہوتا ہے۔ یہ اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب آپ ایک حساس انسان ہوں۔ اس لیے دیکھ بھال کرتے وقت اپنی انرجی اور اپنے احساسات کا بھی خاص خیال رکھیں۔

آخر سے پہلے۔ آپس میں تعلقات کو استوار کریں ان تعلقات سے ایک دوسرے کی معلومات شیر ہوتی ہیں۔ ایک دوسرے کے تجربے سے فائدہ ہوتا ہے اور ایک دوسرے کی مدد سے بوجھ بانٹنے میں مدد ملتی ہے۔ انسان اپنے آپ کو اکیلا محسوس نہیں کرتا۔ ایک دوسرے کا مشاہدہ ہوتا ہے، جیسے کہ یہ کانفرنس ہے۔ جیسے کہ آج ہم نے ذکر کیا کیبلر۔ لیہ۔ گلیڈ ریل کا۔

اس کے نتیجے میں ایک دوسرے کی مدد ہوتی ہے ایک دیکھ بھال کے ادارے کے قیام کے لئے۔ اکیلے ہونے کی نسبت ہم مل کر کام کرنے کی طرف بڑھ جاتے ہیں، ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں صرف ان چیزوں سے ہی نہیں جیسا کہ پیسہ، دوائی، خود سے ادویات لینا، علاج، کھانا، شفا یابی، خوشی، ٹیکنالوجی، گھر، گاڑیاں اور روابط اور ایک دوسرے تک پیغام رسائی اور میل ملاپ۔ یہ کچھ ایسی چیزیں ہیں، جو ہم لوگوں تک پہنچا سکتے ہیں، ان کو فراہم کر سکتے ہیں، جیسا کہ وہ ہم تک بھی یہ پہنچا سکتے ہیں۔ فہرست اور بھی طویل ہے۔

باہمی امداد اور معاشرتی دیکھ بھال میں لوگوں کی مدد ان کے پالتو جانوروں سے، یا ان کے بچوں سے یا ایسی حکمت عملی سے جس میں دوست احباب یا پڑوسی شامل ہوں۔ اور دوستوں کو بلانا، ان سے ملانا خاص فیملی اور رشتے دار، ساتھ کام کرنے والے اور قرابت دار شامل ہیں ان سب کو آزما جاسکتا ہے۔

اور سوال جواب سے پہلے ایک آخری بات۔ ہم نے آج کچھ مثالوں کا تذکرہ کیا جس میں باہمی روابط اور میل ملاپ کا ذکر کیا۔ اور ایک دوسرے پر انحصار جس کا ذکر لیہ نے کیا۔ اس لفظ کا کیا مطلب ہے نیکول نے پوچھا۔ اوہ۔ میں سمجھ گئی۔ شکر یہ۔ نیکول یہ کہہ رہی ہیں کہ صرف دیکھ بھال کا راگ اپنا کیا دیکھ بھال کرنا یا باہمی مدد اور نگہداشت جیسا ہی کہلائے گا۔ میں سمجھ گیا۔

آ آم !! گلیڈ ریل نے باغبانی اور اپنے آباؤ اجداد کی طرف سے آنے والے تجربے اور عقل کی باتوں کا بھی ذکر کیا ہے یہ بھی ایک کارآمد اور موثر حکمت عملی ہے۔ ہم آج کل ایسی مثالیں دیکھ رہے ہیں جن میں لوگ دوسروں کی مدد اور دیکھ بھال ایک مکمل انسانیت، تکریم اور احترام کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اپنی کامیابیوں اور ناکامیوں کا ذکر بھی کرتے ہیں۔ اچھا اب چار منٹ رہ گئے میں معذرت خواہ ہوں میں خوشی سے آپ کے سوالات کے جوابات دوں گا۔

ریل۔ اگر آپ تین بجے تک ٹائم دے سکیں کیونکہ دن ختم ہونے کو ہے۔

اگر ہم معلوم کر سکیں کیا لوگوں کو وقفہ چاہیے۔

ریل۔ یہ بہت اچھا آئیڈیا ہے۔

مجھے ان کا رد عمل نظر نہیں آرہا۔ مجھے بتا دیجئے گا اگر وقفہ چاہئے۔

ریل۔ وہ لوگ کہہ رہے ہیں کہ ہم کو کوئی اعتراض نہیں اگر تین بجے تک کر لیا جائے۔ شکریہ۔

کیا میں سوالات کو چیٹ سے پڑھوں۔

ریل۔ ضرور اگر آپ مناسب جانیں۔

روی۔ سوال ہے اسی تعلیم کا جو بظاہر محسوس نہ ہو۔

جذباتی، سماجی اور جسمانی مشقت کی۔ استحقاق کی طرح۔ یہ دوسروں سے پوشیدہ نہیں جو یہ کام کر

رہے ہیں۔

بالکل۔ جی ہاں۔ وہ لوگ جو یہ کام کر رہے ہیں ان کا اس کو پتہ ہوتا ہے وہ یہ کام انجام دے رہے

ہوتے ہیں اور اس میں ایک عدم توازن بھی ہے۔ جو یہ کام کر رہے ہیں ان کو اس کا علم ہے اور

دوسروں کو نہیں۔ ہر اس گفتگو کی طرح جو طاقت کے استعمال کے گرد گھومے۔ جہاں نسلی یا سماجی یا معذور لوگوں یا ٹرانس فوبیا کے گرد۔ یہ الفاظ کا ذخیرہ اور لوگوں کو گفتگو کے مواقع فراہم کرنے کی طرح ہیں۔ میں ہمیشہ کہتا ہوں لوگوں کے آپس کے تعلقات کس طرح ہیں۔ ان کا ملنا، میل ملاپ، ان کے کام کی جگہ پر وہ آپس میں کیسے گفتگو کرتے ہیں اور کیا سوالات کرتے ہیں۔

اس کی ایک ٹھوس مثال یہ ہے کہ افراد، ادارے اور آپ کے اعلیٰ افسران اس بات کا خیال رکھیں کہ لوگوں کا زیادہ خیال کس طرح رکھا جائے۔

میں نے یہ محسوس کیا کہ آپ آج کل بہت دیر تک کام کر رہے ہیں۔ یہ ہماری مشکل ہے اور ہم نے ہی پیدا کی ہے۔ تو بتائیں ہم کیا کریں جس میں آپ کو اتنی دیر تک کام نہ کرنا پڑے۔

آپ کے پاس لوگ متواتر یا ہفتہ وار یہ ڈسکس کرتے ہوں جیسا کہ معذوری کے بارے میں یا صحیح دماغی اور دوسری باتیں۔ جیسا کہ لوگوں کا حاوی ہونا یا انصاف۔ ایسی جگہیں بننی چاہیے جہاں لوگ ایسی باتیں کر سکیں یا اپنے خیالات کا اظہار کر سکیں۔

یہ صرف ایک مثال ہے۔ یہ ایک آہستہ پر اسس یا طریقہ ہے جہاں پر لوگوں کو تعلیم اور معلومات دی جائیں جہاں وہ ان باتوں پر تبادلہ خیال کر سکیں ایسا نہ ہو کہ ہم سیکھنے کے بعد سب بھول جائیں بلکہ یاد دہانی ضروری ہے۔ میرے خیال میں میں نے آپ کے سوال کا جواب دے دیا روی۔

میگن۔ کوئی مشورہ تھراپسٹ کے لیے اس طرح کے کاموں میں۔ زیادہ تر تھراپی مغربی انداز میں ہوتی ہے خاص طور پر صدمے والے لوگوں کے لیے یا ایسے لوگوں کے لیے جو پی او سی معذور ہوں۔

آ آ۔۔۔ ایسی جگہیں بنائی جا رہی ہیں اور میری خواہش ہے کہ میں کہہ سکوں کہ کوئی ٹھوس جگہ موجود ہے میرے خیال میں اگلے سال تک ہم لوگ ٹھوس جگہ بنالیں گے لیکن میں آج کل کام کر رہا

ہوں۔ صدے کی جانکاری اور یگن اور ایک کافی بڑی ویب سائٹ پر جس پر بہت سی معلومات ہیں جو میں ڈسکوڈ پر شیئر کر دوں گا۔ اور میرے علم میں ہے کہ وہ اور مواد بھی ڈال رہے ہیں معذور اور بی آئی پی اوسی حضرات کے لیے۔

کسی نے ڈسکوڈ میں پوچھا کہ میری دلی تمنا ہے کہ مجھے بتایا جائے کہ سب سے بہتر اور موثر کیا طریقے اپنائے جاسکتے ہیں مختلف صدموں سے بچنے کے لیے۔

اچھا تو یہاں دو سوالات ہیں۔ ایک سوال کے لیے تو پھر سے دو گھنٹے درکار ہوں گے لیکن دوسرا ہے فاصلے کے بارے میں۔ اور آپ کو علم ہے کہ فاصلہ اور ایک دوسرے کی حدود کا خیال رکھنا۔ میں کہوں گا کہ ذاتی تجربے، کاروباری تجربے، سماجی طریقے۔ مجھے پتہ ہے یہ بہت نوآبادیاتی جواب ہے۔ لیکن بہت ضروری ہے کہ تھوڑا اپنے لیے طاقت اور انرجی کو بچا کر رکھیں کیونکہ آپ خود ایک ہستی، ایک شخصیت ہیں۔ میرا خیال ہے کہ ہم اس کانفرنس میں وہ لوگ ہیں جو دوسروں کا خیال اور دیکھ بھال پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں۔ اور یہ ایک بہت خوبصورت چیز ہے جس کو بچا کر رکھنا ہے۔ دوسروں کا خیال رکھنے میں ہم اپنا خیال رکھنا بھول جاتے ہیں اسی لیے میں ہمیشہ کہتا ہوں کہ مجھے معلوم ہے کہ آپ سو فیصد دینا چاہتے ہیں۔ کیوں نہیں آپ نوے فیصد دیں اور دس فیصد اپنے لیے بچا کر رکھیں۔ اس وجہ سے کہ آپ پھر اگلے دن کام کر سکیں۔ لیکن یہ ایک بہت سطحی سا جواب ہے لیکن یہ کارآمد ہے۔ صدموں کے حوالے سے اور اس کے اوپر اچھے صحت مند طریقے، وہ باتیں جو آپ کو پسند ہو یا جن سے آپ کو اچھا محسوس ہوتا ہو۔ جیسا کہ بلی کو پیار کرنا یا کسی ایسے سے بات کرنا جس کا آپ کو پتہ ہے کہ وہ آپ کی بات سنے گا جب مشکل حالات ہوں گے۔ یہ ہر ایک کے لیے مختلف ہوتے ہیں لیکن ان کو ذہن میں رکھنا بہت ضروری ہے۔

نیکول۔ جیسا کہ گراؤنڈنگ

جی ہاں۔ گراؤنڈنگ ایسی چیز ہے جو لوگوں کو مدد دیتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے گراؤنڈنگ ایسی چیز ہے جس سے ان کو کچھ تکلیف دہ باتیں یاد آ جاتی ہیں۔ اس لیے یہ ایک انفرادی عمل ہے اور لوگ اپنے حساب سے حکمت عملی متعین کریں۔

اچھا۔ میں دوسرے سوال کی طرف جاتا ہوں چونکہ بہت سارے سوالات ہیں۔

کیا سی۔ آپ صدمے کا مقابلہ کرنے کے مختلف رد عملوں کو کیسے پرکھتے ہیں۔

یہ ایسے ہی ہے۔ یہ سوال اور اس کا جواب ایسا ہی ہے جیسا کہ نہ نظر آنی والی محنت کا۔ ہم جن چیزوں کو جاننا شروع کر دیں تو ان کے نام رکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کے بارے میں جانکاری پیدا کرنا، الفاظ کا ذخیرہ جمع کرنا، آپس میں بات چیت کا طریقہ وضع کرنا نہ صرف اپنے سے بلکہ ان لوگوں سے جو ہمارے آس پاس ہیں۔ اور اس کے ساتھ ساتھ حدود کا تعین کرنا۔ صدمے کے رد عمل کے مطابق جب رد عمل کافی ہوں اور ان میں سے بہتر کا انتخاب کرنا ہو۔ یہ کافی ہوتا ہے۔ یہ کافی دفعہ ہوتا ہے اور مختلف رد عمل ایک دوسرے کو بڑھاوا بھی دیتے ہیں۔ اس لیے جب یہ نظر آنے لگے تو اس چکر کو ختم کرنے کے لیے، جیسے کہ آپ لوگ ایک دوسرے کو روک کر کسی دوسرے کو موقع دیتے ہیں جب آپ ایک کسٹمر یا گاہک کو ڈیل کر رہے ہوتے ہیں۔

اس سوال کے جواب میں جو بار بار اس سوال ہے کہ کہاں سے ان کے بارے میں پڑھنے کا مواد مل سکتا ہے میں اشارہ کرتا ہوں صدمے کی جانکاری اور یگون کی طرف اس لیے اشارہ کر رہا ہوں کہ مجھے نہیں پتہ اور کس طرف دیکھوں۔ اور میں خود سے بہت سارے مواد کو بھی نہیں ڈھونڈتا کیونکہ یہ موجود نہیں ہیں۔ میں بھول گیا تھا لیکن میرے خیال میں یہ ایک مناسب وقت ہے کہ میں اپنی

کتابوں کے بارے میں بتاؤں جن میں کارآمد معلومات ہیں۔ میں اس میں اپنے ایک تصویری ناول کا ذکر بھی کرتا چلوں صدمہ ایکس۔ فاصلہ برقرار رکھنے کے لیے۔

اس میں وہ حکمت عملی بتائی گئی ہے جس سے آپ اپنی اور اپنے جاننے والوں کی مدد کر سکتے ہیں۔ میں بھول گیا تھا۔ یہ ناول حال ہی میں ریلیز ہوا ہے۔

جینیفر۔ کیا یہ ممکن ہے کہ زیادہ علم حاصل کیا جائے صدمے کی جانکاری اور یگون جس کا آپ نے ذکر کیا۔ اگر کوئی ایجنسی لوگوں سے اس کے لیے عدم تشدد کی فنڈنگ لے رہی ہے لیکن ان کے اصولوں پر عملدرآمد نہیں کر رہی اس سلسلے میں آپ کا کیا خیال ہے سب سے بہتر چوائس کیا ہوگی۔ ایک ایسے شخص کے لیے جو اچھی دیکھ بھال چاہتا ہو۔

شائد میرے پاس اس کا کوئی ٹھوس جواب نہیں۔ لیکن میرا خیال ہے کہ وہ آپ کی بات سننے کو تیار ہوں گے یا کسی بھی شخص کی۔ کیونکہ وہ اسی لیے ہیں۔ اس لیے میرا جواب ہے کہ مجھے صحیح سے پتہ نہیں لیکن یہ ایک اچھا نقطہ آغاز ہے۔

ہمارے پاس تین منٹ رہ گئے ہیں اور میں اور سوالوں کو کور کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔
مایا۔ کبھی کبھار جب میں اپنے آپ کو کسی خانے میں فٹ کرنا چاہتی ہوں مختلف صدموں کو برداشت کرنے کی خاطر۔ میں سوچتی ہوں کہ ان سب میں جو مشکل ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ ان سب کے ساتھ ایک ساتھ گزرنے کی۔ جیسا کہ ہمارے پاس کوئی تدبیر نہیں ایسا کوئی اسٹرکچر نہیں جو دوبارہ ان تکالیف کو ہونے سے نہ روک سکے۔

کیا آپ بات کر سکتے ہیں مختلف صدموں سے ایک ساتھ گزرنے اور ان کو ایک ساتھ تجربہ کرنے کے بارے میں۔

جی ہاں۔ ہم لوگوں کو روزانہ انتخاب کرنا پڑتا ہے کہ کیا ہم ایک صدمے سے نمٹیں یا سب کا ایک ساتھ مقابلہ کریں۔ مجھے پتہ ہے کہ یہ ایک کافی سخت جواب ہے لیکن یہ ایک توازن ہے۔ توازن ہے اپنے قریبی کمیونٹی یا اس نظر کو صرف اپنے تک اور سارے صدموں کو برداشت کرنے پر مرکوز کرنے پر۔ ان میں نوآبادیاتی آبادیاں اور سفید فام اجارہ داری جیسی چیزیں شامل ہیں۔ اس لیے ایک طرح میں یہ کہتا ہوں کہ مل کر دیکھ بھال ایک ایسی چیز ہے جس کے بارے میں ہم زیادہ سیکھ سکتے ہیں۔ ایک خوشی یا جشن کی کیفیت سے اور علاج کر کے۔ اور جیسے نیکول نے لکھا دیکھ بھال کر راگ الاپنا۔ اور اگر یہ ایک ایکوییشن ہو تو کیسے۔ ہم کیسے توازن برقرار رکھیں۔ ہم کیسے توازن رکھیں دیکھ بھال کا راگ الاپنے اور ایک دوسرے کی دیکھ بھال میں اور خوشی منانے میں اور علاج کرنے میں۔ اور اس کے علاوہ جگہ رکھنے میں یا گنجائش پیدا کرنے کے لیے صدموں کو ایک ساتھ برداشت کرنے کے لیے۔ جبکہ ہمارے اندر یہ صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہے۔ یہ ایک مشکل بات ہے لیکن میں ہر وقت لوگوں کی صلاحیتوں کے بارے میں فکر مند رہتا ہوں۔

اور پھر کیٹ نے لکھا۔ صحیح۔ کیونکہ بہت سارے صدمے ہماری انفرادی زندگی میں ہوتے ہیں جہاں حدود پیدا کرنا مشکل ہے۔ ان کا تعین کرنا دشوار ہوتا ہے۔ ان کو جانچنا اور پھر میٹین رکھنا۔ بالکل۔ حدود کو متعین کرنا ایک زندگی بھر کی کاوش ہے۔

جی ہاں۔ بالکل۔ اور یہاں تین سوال کتابوں کے بارے میں ہیں۔

میں ان کا لنک چیت میں شیئر کر دیتا ہوں۔ اور میں لنک ڈسکوڈ میں بھی لکھ دیتا ہوں اور اس طرح تین بچ گئے۔ اس لیے میں آپ سب کا شکر یہ ادا کروں گا۔

