

یونٹ 5: ہینڈ آؤٹ A

مشق 3

شرکت کے بارے میں بیانات

’لوگوں کا حق اور فرض ہے کہ انفرادی اور اجتماعی طور پر اپنی صحت کی دیکھ بھال کی منصوبہ بندی اور نفاذ میں شرکت کریں۔‘
حوالہ: عالمی ادارہ صحت (WHO) کا آلمائٹا میں 1978 میں جاری کیا گیا اعلامیہ۔

’مساوات کی پالیسی کے مؤثر ہونے کے لئے ہمیں لوگوں کی حوصلہ افزائی کرنے کی ضرورت ہے کہ وہ پالیسی بنانے کے عمل کے ہر مرحلے میں شریک ہوں۔‘

’منصوبوں اور اعمال کی بنیاد باہر سے نافذ کئے گئے حلوں کی بجائے اس پر ہونی چاہئے کہ لوگ اپنی ضروریات کے متعلق کیا محسوس کرتے ہیں۔‘
حوالہ: عالمی ادارہ صحت (WHO): صحت اور مساوات کے نظریات اور اصول، 1990

عوام کو موقع ملنا چاہئے کہ اُنکو متاثر کرنے والے صحت کے کلیدی مسائل، اور صحت کے فروغ کے لئے جو عمل درکار ہے، اُسکی نشاندہی میں معاونت کریں۔
حوالہ: سکاٹش آفس ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ – زیادہ صحت مند سکاٹ لینڈ کے لئے مل کر کام کرنا، 1998

’معاشرتی شمولیت کے بینر کے تحت، حکومت اقدامات کے ایک سلسلے کا تعارف کروا رہی ہے جو سکاٹش زندگی میں اُن لوگوں کے لئے چوائس (اختیارات) اور شرکت میں اضافہ کریں گے جن کو حالاً نظر انداز کیا جا رہا ہے۔‘
حوالہ: سکاٹش آفس ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ – زیادہ صحت مند سکاٹ لینڈ کی جانب، 1999

’... ہم لوگوں اور تنظیموں کے ایک وسیع سلسلے کو موقع فراہم کر رہے ہیں کہ اس منصوبے کے بنانے میں حصہ لیں اور مقامی سطح پر پالیسی فراہم کرنے پر اثر ڈالیں۔‘
حوالہ: سکاٹش ایگزیکٹیو [Scottish Executive] – ہماری قومی صحت – منصوبہ برائے عمل، منصوبہ برائے تبدیلی، 2000

ہم نے سکاٹ لینڈ کے شہریوں سے مواصلات، شرکت، سُنے جانے، اور این ایچ ایس میں قوی تر کردار ادا کرنے کا موقع ملنے کی اہمیت کے بارے میں سُننا... یہ تصور حالیہ پوزیشن سے، جس میں ہم لوگوں کو ’مریض‘ یا ’خدمات استعمال کرنے والے‘ کی حیثیت سے دیکھتے ہیں، ایک نئی ثقافت برائے صحت کی جانب منتقلی پر مبنی ہے جس میں این ایچ ایس میں سکاٹش لوگوں اور این ایچ ایس کے سٹاف کو شرکاء یا مشترکہ مالکین کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔

حوالہ: سکاٹش گورنمنٹ، 2007؛ بہتر صحت، بہتر دیکھ بھال – ایکشن پلان۔

یونٹ 5: ہینڈ آؤٹ B

مشق 3

بے بس محسوس کرنا

کسی ایسی صورتِ حال کا سوچیں جب آپ نے بالکل بے بس محسوس کیا۔ ٹھیک وہ لمحہ یاد کرنے کی کوشش کریں جب آپ نے ایسا محسوس کیا۔ پھر درج ذیل سوالات کا جواب دینے کی کوشش کریں:

1. یہ کہاں اور کس جگہ ہوا؟
2. کیا ہوا؟ کیا کہا گیا تھا یا کیا گیا تھا؟
3. کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ اُس وقت آپ نے واقعی کیسا محسوس کیا؟
4. آپ کیا چاہتے ہیں کہ اُس وقت آپ کو کیا کہنا چاہیئے تھا؟
5. آپ کے پاس اتنی تھوڑی طاقت کیوں تھی؟
6. کسی دوسرے کے پاس اتنی زیادہ طاقت کیوں تھی؟

یونٹ 5: ہینڈ آؤٹ C

مشق 4

پاور (طاقت یا قوت) کی مختلف جہتیں (سمتیں)

اپنی کتاب، 'قوت - ایک انقلابی نظریہ' (Power - A Radical View, 1974) میں سٹیون لیوکس (Steven Lukes) نے اُن مختلف طریقوں پر نظر ڈالی ہے جن سے لوگوں نے طاقت کو سمجھنے کی کوشش کی ہے۔

خلاصہ

ایک نظریے کے مطابق، جسکو وہ 'یک سمتی' کہتا ہے، پبلک، کمیٹیوں، صحت کی بورڈ میٹنگوں، یا پارلیمنٹ میں گروپوں کو فیصلے کرتے دیکھ کر ہم جان سکتے ہیں کہ معاشرے میں کن کے پاس زیادہ طاقت ہے۔ یہاں ہم دیکھ سکتے ہیں کہ کس کے نظریات زیادہ وزن رکھتے اور منظور کئے جاتے ہیں باوجودیکہ مخالف نظریات موجود ہیں۔ آراء میں تنازع یا ٹکراؤ ظاہر کرتا ہے کہ طاقت کہاں کام کر رہی ہے۔ وہ نظر آتی ہے۔

جس نظریہ کو وہ 'دو سمتی' کہتا ہے اُس کے مطابق یہ اس سے زیادہ پیچیدہ ہے اور بعض اوقات یہ اس طرح پتہ چلتا ہے کہ کس طرح چیزوں سے نہیں نبٹا جاتا یا چیزیں اُن اہم میٹنگوں کے ایجنڈوں میں کبھی بھی پہنچ نہیں پاتی ہیں، کہ یہ طاقتور گروہوں کی طاقت ہے جو چیزوں کو ایجنڈے سے باہر رکھتی ہے لہذا وہ اتنا نظر نہیں آتیں، اور اس سے حقیقی طاقت واضح ہو جاتی ہے۔

سٹیون لیوکس نے محسوس کیا کہ ان دو طرح کی قوتوں کے عمل کے علاوہ ایک تیسری قوت بھی ہے جو زیادہ غیر مرئی اور پیچیدہ ہے۔ کم طاقتور یہ ماننا شروع کر دیتے ہیں کہ وہ اتنے اہم یا قابلِ قدر نہیں ہیں جتنا کہ زیادہ طاقتور لوگ، لہذا وہ تنازعات میں الجھنے یا اپنے خیالات ایجنڈے میں پیش کرنے کی کوشش یا احتجاج کرتے ہی نہیں۔ وہ میز پر جگہ ملنے کا حق نہیں رکھتے۔ وہ اپنے متعلق اس خیال کو اپنے اندر سمو لیتے ہیں لہذا طاقتور گروہوں کو اپنی پوزیشن قائم رکھنے کے لئے کچھ بھی نہیں کرنا پڑتا - انہیں عوام میں کسی سے بحث بھی نہیں کرنی پڑتی؛ انہیں چیزوں کو ایجنڈے سے باہر رکھنے کی زحمت بھی نہیں کرنی پڑتی۔ کم طاقتوروں کی خاموشی ایک طرح کی مفعولی رضامندی ہے اور اُن کی پوزیشن کو سہارا دیتی ہے۔ اس کو اُس نے قوت کے 'تین سمتی نظریے' کا نام دیا۔

اپنے تجربات و خیالات سے اخذ کرتے ہوئے، درج ذیل قسم کی ہر قوت کی مثالیں سوچیں:

یک سمتی قوت

جب ہم قوت کو عمل میں دیکھتے ہیں۔ ہم گروہوں یا مفادات میں تنازع کو دیکھ سکتے ہیں۔

دو سمتی قوت

جب آپ واضح تنازع نہیں دیکھ سکتے لیکن چیزوں سے نبٹا نہیں جاتا - کم قوت والے گروہوں کے مسائل ایجنڈے تک نہیں پہنچ پاتے۔

تین سمتی یا سہ سمتی قوت

جب کم قوت والے اس خیال کو اپنے اندر سمو لیتے ہیں کہ وہ کم قابلِ قدر یا کم اہم ہیں۔

یونٹ 5: ہینڈ آؤٹ D

مشق 5

لوگ کیوں شمولیت نہیں کرتے.....

- کام کاج سے وابستگی
- بچوں کی دیکھ بھال کی ذمہ داریاں
- یہ احساس کہ مسئلے کا اُن سے تعلق نہیں ہے
- یہ احساس کہ اکیلے جانے کی جرأت نہیں کرنی چاہیئے
- یہ احساس کہ جو وہ چاہتے ہیں اُس سے زیادہ اُن سے کرنے کو کہا جائے گا
- یہ احساس کہ گروہی دھڑے کرتا دھرتا ہوں گے
- معلومات کی کمی – کمزور پبلسٹی/ اشتہار و اعلان
- یہ احساس کہ فیصلے تو ہو چکے ہیں اب حاضری لگانے کا کیا فائدہ ہے
- غیر موزوں مقام (مقامات)
- ٹرانسپورٹ
- بے حسی – جب اتنا چھوٹا گروپ کچھ کر نہیں سکتا یا تبدیلی نہیں لا سکتا تو کیوں شامل ہوا جائے
- فارغ وقت کا نہ ہونا
- صحت کا اچھا نہ ہونا
- معاشرے سے خارج ہونا
- عزت نفس کی کمی اور بے بسی
- 'نظام' میں عدم اعتماد
- عدم دلچسپی

'صحت مند کمیونٹیوں کی تعمیر' ملٹی ایجنسی ہیلتھ امپروومنٹ (کئی ایجنسیوں سے صحت کی بہتری) کا ریسورس پیک (زرائع کا مجموعہ)، نارٹھ کمبریا ہیلتھ ڈیولپمنٹ یونٹ سے مآخوذ۔

Adapted from 'Building Healthy Communities' – a resource pack for multi-agency health improvement, North Cumbria Health Development Unit.

یونٹ 5: ہینڈ آؤٹ E

مشق 5

شرکت کے درجے

چکمہ دینا:

برائے نام شمولیت کا تصور تخلیق کرنا جسکے نتیجے میں آپ قوت کھو دیتے ہیں۔

معلومات:

لوگوں کو بتانا کہ کیا منصوبہ بنایا گیا ہے۔

مشورہ:

متبادل پیش کرنا اور فیڈ بیک (جوابی ردعمل) کو سُننا۔

اکٹھے مل جُل کر فیصلے کرنا:

اضافی خیالات فراہم کرنے اور آگے چلنے کے بہترین راستے پر فیصلے کرنے میں شریک ہونے میں دوسروں کی حوصلہ افزائی کرنا۔

اکٹھے مل جُل کر عمل کرنا:

اکٹھے مل کر فیصلے کرنا اور عمل درآمد کے لئے شراکتیں قائم کرنا۔

خود مختار کمیونٹیوں کے مفادات میں اُن کی معاونت کرنا:

دوسرے جو چاہتے ہیں وہ کرنے میں اُن کی مدد کرنا۔

’خیال رکھنے والی کمیونٹیوں کی جانب‘ کمیونٹی کی ترقی اور کمیونٹی کی دیکھ بھال کا تربیتی پیک، مصنف، ڈریسڈیل اور ہینڈرسن، 1997۔ جوزف راؤنٹری فاؤنڈیشن/ پیویلین پبلشنگ سے لیا گیا۔

Taken from ‘Towards Caring Communities’ a Community Development and Community Care Training Pack written by Barr, Drysdale and Henderson in 1997. Joseph Rowntree Foundation/Pavilion Publishing.

یونٹ 5: ہینڈ آؤٹ F

مشق 5

شرکت کے درجے: حقیقی تجربات سے لی گئی حقیقی مثالیں

مثال 1: دیکھ بھال کرنے والے نوجوان (ینگ کیئرر)

یوتھ کیئر میں آنے والے ینگ کیئررز سے پوچھا گیا کہ 'ینگ کیئرر' کی جو تعریف نیشنل کیئررز ایسوسی ایشن کرتی ہے، اُس پر غور کریں۔ اُنہوں نے جواباً اپنے کیئرنگ کردار کی منفرد سمجھ اور قبولیت میں ایک حیران کن اور تازہ کرنے والی گہری نظر فراہم کی۔

'ہم عام نوعمروں کا ایک گروپ ہیں جن کی زندگیاں اپنے خاندان کے کسی فرد کی دیکھ بھال کی وجہ سے متاثر تو ہوئی ہیں لیکن محدود نہیں ہوئیں۔ ہم اب بھی وہ سب کچھ کر سکتے ہیں جو ہم کرنا چاہتے ہیں، صرف زیادہ انتظام کرنا ہوتا ہے۔ ہم پسند کرتے ہیں کہ پارٹیاں کریں؛ اپنے جیسی صورتحال والے لوگوں سے گھلیں ملیں۔ ہم دوستانہ، خیال رکھنے والے، جذبہ رکھنے والے لوگ ہیں اور ہم سب کی انفرادی دلچسپیاں ہیں جیسے کہ سپورٹس، فلمیں اور ڈانسنگ۔ ہم کسی اور سے مختلف نہیں ہیں۔' (یوتھ کیئر 1999)

(حوالہ: "صحت کے مسائل پر لکھنا – Writing about Health Issues" جلد 2، یونیورسٹی آف ایڈنبرا، 2001، میں "ینگ کیئررز – Young Carers" سے ماخوذ)

مثال 2: مدرویل حمام (Motherwell Baths)

1989 کے شروع میں مدرویل حماموں کو آخری بار بند کر دیا گیا۔ رپورٹ کی گئی کہ منصوبے کے مطابق نیا تفریحی مرکز اعلیٰ ترین سہولیات فراہم کرے گا اور سکاٹ لینڈ کے مغرب میں کسی بھی تفریحی مرکز سے مقابلہ کرنے کے قابل ہو گا۔ جب 'ایقوایٹیک' 1989 میں کھلا تو اس میں آبشار والا تفریحی تالاب، صحت کا کمرہ اور تالاب کے منظر کی جانب ایک کیفیٹییریا تھا۔ اس میں برف کا فرش، جم، اور سن بیڈ کی سہولیات بھی تھیں۔

پرانے حماموں میں باقاعدہ جانے والوں کی اکثریت نے نئے تفریحی تالاب کو ترک کر دیا ہے کیونکہ وہ اس تالاب کو، جس کی زیادہ سے زیادہ گہرائی 12 میٹر ہے اور اس میں تیرنے کا حصہ نہیں ہے، حقیقتاً کھیلنے کا علاقہ سمجھتے ہیں۔ تالاب کا کھلا ڈیزائن، اوپر چڑھنے والے پتھر، سیڑھیاں اور تالابی علاقے میں اُترتا راستہ، بمع قوی لہروں کے، کئی بوڑھوں اور معذور استعمال کنندگان کے لئے رُکاوٹ ثابت ہوا ہے۔ سکول یہاں بچے نہیں لاتے تھے کیونکہ تالاب سکولوں کے نصاب کے لوازمات کو پورا نہیں کرتا تھا۔

(حوالہ: ماخوذ از "صحت کے مسائل پر لکھنا – Writing about Health Issue" جلد 2، یونیورسٹی آف ایڈنبرا، 2001، میں "تفریح تک رسائی: مدرویل باتھس – Access to Recreation: Motherwell Baths")

مثال 3: بلیک برن میں بچوں کا کھیلنا

جس وجہ سے یہ میرے لئے مسئلہ بنا وہ یہ ہے کہ میری کمیونٹی میں کھیلنے کے صرف دو علاقے ہیں اور وہ تاریک و غیر محفوظ علاقے ہیں۔ سکول کے گیٹ پر دوسرے والدین کے ساتھ عام گفتگو کے ذریعے ہم نے فیصلہ کیا کہ مل کر ایک عملی پارٹی بنائی جائے۔ یہ فیصلہ کیا گیا کہ بحیثیت بالغان، ہم بالکل درست طور پر یہ نہیں سمجھ سکتے کہ بچے کھیلنے کے کونسے سازوسامان کو مناسب جانیں گے لہذا پوچھے جانے والے بہترین

یونٹ 5: ہینڈ آؤٹ F (جاری)

اشخاص بچے ہی ہیں۔ نتائج حیران کن تھے۔ بچوں کی اکثریت کھیلوں کے پارک استعمال نہیں کرتی تھی کیونکہ یہ غیر محفوظ اور گندے تھے۔ نیے پلے پارک کی خواہش کرنے کی ان کی وجہ کھیلنے کے بہتر و جدید سازوسامان سے لے کر یہ تھی کہ ایسی جگہ ہو جہاں وہ اپنے سارے دوستوں کے ساتھ محفوظ محسوس کرتے ہوئے کھیل سکیں۔

نئے پلے پارک میں شمولیت نے ہمارے شہر کے بچوں کو مل کر کام کرنے کا موقع دیا۔ میں نے محسوس کیا کہ اس سے مذہب کی رُکاوٹیں توڑنے میں مدد ملی کیونکہ وہ سارے ایک ہدف کی جانب کام کر رہے تھے – ایک نیا پلے پارک۔ اس سے بچوں کو اپنا جذبہ اور کمیونٹی میں اپنے حصے کا اظہار کرنے کا بھی موقع ملا۔

عملی پارٹی نے نئے پلے پارک کے لئے مہم چلانے سے بڑھ کر کام کیا؛ اس نے والدین کو اپنی تمام مہارات کو اکٹھا کرنے اور نئی مہارات سیکھنے کا موقع دیا۔ اپنی نئی دریافت کی ہوئی مہارات اور اعتماد کے ساتھ، عملی پارٹی آگے چل کر کمیونٹی میں بہتری کے دیگر علاقوں پر بھی نظر ڈالنے کے قابل ہوئی۔

(حوالہ: ماخوذ از ”صحت کے مسائل پر لکھنا – Writing about Health Issues“ جلد 3، این ایچ ایس ہیلتھ سکاٹ لینڈ، 2005، میں ”بلیک برن میں بچوں کا کھیلنا – Children’s Play in Blackburn“)

مثال 4: اونچی منزلوں والے فلیٹ

حالیاً میں فلیٹوں میں ہمیں درپیش مسئلوں کو نبھانے کی کوشش کر رہا ہوں۔ زیادہ تر توڑ پھوڑ نوجوان کرتے ہیں۔ میرے خیال میں یہ اس لئے ہے کیونکہ ان کو کرنے کے لئے کچھ زیادہ نہیں ہے۔ میں کرایہ داروں کی انجمن سے ملا اور پھر اُس میں شامل ہو گیا۔ میں نے وائی ایم سی اے میں کام کرنے والے لوکل کمیونٹی ورکر سے بھی بات کی۔ وہ اس میں شامل ہر شخص سے ملنا چاہتی ہے تاکہ ہم اپنے خدشات کے حل ڈھونڈ سکیں۔

کئی سالوں سے میرا خواب ہے کہ کمیونٹی میں ایک یوتھ کیفے ہونا چاہیئے جو نوجوانوں کا محور بن سکے۔ ہمیں فلیٹوں کو صاف ستھرا رکھنے کے لئے واقعی ایک مؤثر کیئر ٹیکر کی ضرورت ہے۔ حقیقتاً یہ مزید لوگوں کے کمیونٹی میں حصہ لینے کی بات ہے۔

(حوالہ: ماخوذ ”صحت کے مسائل پر لکھنا“ جلد 1، یونیورسٹی آف ایڈنبرا، 1998، میں ”اونچی منزلوں والے فلیٹوں میں صحت کے مسائل سے نبھنا – Dealing with Health Issues in High Rise Flats“)

مثال 5: مریضوں کی نمائندگی کا گروپ

ہم آپ کو ہسپتال میں مریضوں کی نمائندگی کے گروپ میں شمولیت کی دعوت دیتے ہیں، فون پر آنے والی آواز نے کہا۔

’اچھا، میں نے جھجکتے ہوئے جواب دیا، ’میں دراصل قریبی علاقے میں نہیں رہتا اور مجھے زیادہ یقین نہیں کہ میں کیا یا کس کی نمائندگی کر رہا ہوؤں گا۔‘

’اوہ!، آواز میں حیرت کا عنصر تھا۔ ’بات یہ ہے کہ ہمارے گروپ میں کوئی اقلیتی نسل کا ممبر نہیں ہے اور ہمارا خیال تھا کہ آپ اس خلاء کو پر کر سکتے ہیں۔‘

’بات صرف یہ ہے، میں نے جواب دیا، ’کہ میرے پاس آپ کے ہسپتال میں اقلیتی نسل کے مریضوں کے تجربات اکٹھے کرنے کے ذرائع نہیں ہیں لہذا میں اس پوزیشن سے انصاف نہیں کر سکتا۔ لیکن آپ کی مہربانی ہے کہ آپ نے پوچھا۔‘

یونٹ 5: ہینڈ آؤٹ F (جاری)

’کوئی بات نہیں؛ ہمیں صرف اپنے گروپ میں خلاء کو پُر کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو زیادہ کام نہیں کرنا ہو گا۔‘

(حوالہ: ایچ آئی سی [HIIC] ٹیوٹر کا ذاتی تجربہ)

مثال 6: صحت میں عدم مساوات، ذہنی صحت اور نوجوان مرد

ذہنی صحت اور خود کُشی کئی لوگوں کی زندگیوں پر اثر ڈالتی ہیں۔ یہ امید افراء ہے کہ حالیہ سالوں میں نوجوان مرد اور اُن کی ذہنی صحت کے مسئلے کو ایجنڈے پر لایا گیا ہے۔

خدمات تک رسائی اہم ہے لیکن کئی طرح کی رُکاوٹیں ہوتی ہیں مثلاً جغرافیائی، رویے، اور ماہرین کے ساتھ تعلقات۔ پھر جس طرح نوجوان مردوں سے معاشرتی توقعات رکھی جاتی ہیں کہ ’اپنے آپ کو سخت جان ظاہر کرو‘ کیونکہ بڑے لڑکے روتے نہیں۔ کئی نوجوان مرد مثبت ذہنی صحت سے مانوس نہیں ہوتے۔ معاشرتی طور پر، ’پاگل‘، ’سائیکو‘، ’بد دماغ‘ (’loony‘، ’psycho‘، ’nutter‘) جیسے الفاظ کا استعمال ذہنی بیماری کے داغ کو قائم رکھنے میں بڑا کردار ادا کرتا ہے۔

ذہنی صحت کے مسائل سے متاثر نوجوانوں کے بارے میں مشترکہ خدشات اور خاندان کے اندر اُن کی مدد کرنے سے وابستگی کے نتیجے میں ’یوتھ ان مائنڈ‘ تحریک بنائی گئی۔ ایک کمیونٹی آرٹس ورکر کے ساتھ ورکشاپس کر کے اس پر تحقیق کی گئی کہ داغ لگانے کے عمل اور عزتِ نفس، ذہنی صحت اور بیماری کے متعلق نوجوانوں کی سمجھ و تجربات، اور سوچوں، تجربات اور احساسات کی ترجمانی ایک نظر میں آنے والے ذریعے (میڈیم) سے کیسے کی جا سکتی ہے۔

اپنی کمیونٹیوں اور اُن میں رہنے والے نوجوانوں کی ذہنی بہبود کو بہتر بنانے کے لئے طویل مدتی مشترکہ سوچ کی ضرورت ہوتی ہے۔ حکومتوں، مقامی ایجنسیوں، کمیونٹیوں اور مقامی لوگوں کا اجتماعی طریقہ اختیار کرنا آگے بڑھنے کا ایک معقول راستہ ہے۔

(حوالہ: ’صحت کے مسائل پر لکھنا – Writing about Health Issues‘ جلد 3، این ایچ ایس ہیلتھ سکاٹ لینڈ، 2005، میں ’عدم مساوات سے نبٹنا، ذہنی صحت اور نوجوان مرد – Dealing with Inequalities, Mental Health and Young Men‘ سے ماخوذ۔)