



ہندوستان میں انتخابات :  
صحافیوں کی حفاظت کے لئے رہنما اصول



Safety advisories by the Committee to Protect Journalists

سی پی جے کی ایمرجنسی رسپانس ٹیم (Emergency Response Team) نے انتخابی سرگرمیوں کی رپورٹنگ کرنے والے صحافیوں کے لئے ایسے اصولوں کی ایک فہرست تیار کی ہے جنہیں ذہن میں رکھ کر وہ اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اس فہرست میں ایڈیٹر، رپورٹر اور فوٹو جرنلسٹ کے لئے ایسی معلومات دی گئی ہیں جن کی روشنی میں وہ انتخابی موسم کی تیاری کر سکتے ہیں اور سوشل میڈیا پر یا پھر جسمانی یا نفسیاتی طور پر پیش آنے والے خطرات میں کمی لاسکتے ہیں۔

ضرورت کے وقت صحافی emergencies@cpj.org پر سی پی جے کے ایمرجنسی رسپانس پروگرام سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ وہ aiftikhar@cpj.org پر عالیہ افتخار کے ذریعہ سی پی جے کے ایشیا پروگرام سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہندوستان میں سی پی جے کے نمائندے کنال مجوم دار سے رابطہ کرنے کے لئے kmajumder@cpj.org پر میل کر سکتے ہیں۔

سی پی جے کی جرنلسٹ سیکیورٹی گائیڈ (Journalist Security Guide) نے کچھ ایسی خاص معلومات فراہم کی ہیں جن کی روشنی میں ممکنہ خطرات کا اندازہ لگانے اور ان سے بچنے کی تیاری میں مدد مل سکتی ہے۔ اس کے علاوہ سی پی جے رسورس سینٹر (CPJ Resource Centre) نے فیلڈ پر جانے سے پہلے کی تیاری سے متعلق اضافی معلومات فراہم کی ہیں۔ ان اس کے ساتھ ہی رسورس سینٹر پر صحافی کے لیے انہونی واقعات کے بعد مدد حاصل کرنے کے بارے میں بھی جانکاری موجود ہیں۔

## فہرست

ایڈیٹر کن باتوں کا خیال رکھیں؟

آن لائن پلیٹ فارم پر ہر اسماں کئے جانے سے بچنے کے لئے کن بنیادی باتوں کا خیال رکھیں؟

انٹرنیٹ پر ہاٹس کی پہچان کیسے کریں؟

انٹرنیٹ پر ہونے والی ٹرونگ سے کیسے بچیں؟

اپنے اہم میٹریل کو کیسے محفوظ رکھیں؟

احتجاجی مظاہروں کی رپورٹنگ کرتے وقت ممکنہ خطرات سے کیسے بچیں؟

مخالف کمیونٹی میں رپورٹنگ کرتے وقت اپنے جسمانی تحفظ کا کیسے خیال رکھیں؟

نیوز روم میں ٹراما کے مسئلے کو کیسے حل کریں؟

ٹراما سے متعلق تناؤ سے کیسے نمٹیں؟

## ایڈیٹر کو نسی باتوں کا خیال رکھیں؟



آرٹ ورک: جیک فارلس

انتخابات کے دوران ایڈیٹر یا نیوزروم میں بیٹھے افراد کی طرف سے رپورٹس کو بہت کم ٹائم میں کچھ واقعات کی رپورٹنگ کے لئے کہا جاسکتا ہے۔ اس صورت حال کے لئے اس فہرست میں کچھ ایسے سوال اور طریقے بتائے گئے ہیں جن کا خیال رکھتے ہوئے ممکنہ خطرات سے بچا جاسکتا ہے۔

- کیا آپ کا رپورٹر یا ٹیم میں شامل دوسرے اسٹاف اس کام کو کرنے کے لئے ضروری تجربہ و قابلیت رکھتے ہیں؟
- کیا آپ نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ ان میں سے کسی کو ایسی کوئی بیماری تو نہیں ہے جس کی وجہ سے گراؤنڈ پراسے کو کوئی پریشانی پیش آسکتی ہے؟
- کیا آپ نے ان سبھی اسٹاف کے ایمرجنسی نمبرات اچھی طرح سیکھ کر لئے ہیں؟
- کیا ٹیم کے پاس ضروری شناختی کاغذات موجود ہیں جیسے پریس کارڈ یا لیٹر جس میں ذکر کیا گیا ہو کہ یہ لوگ آپ کے ادارے سے جڑے ہوئے ہیں؟
- کیا اس رپورٹ کی وجہ سے پیش آنے والے اندیشوں کے بارے میں آپ نے غور و فکر کیا ہے؟ کیا اندیشوں کے مقابلے میں اس رپورٹ کے فائدے واضح طور پر نظر آ رہے ہیں؟
- ممکنہ خطرات اور ان سے بچنے کے طریقوں کو تفصیل کے ساتھ یہاں درج کریں

---



---



---

- کیا کسی صحافی کے اپنے رول یا اس کی ذاتی پہچان کی وجہ سے اسے کوئی خطرہ پیش آسکتا ہے جیسے خاتون صحافی یا ایسے فوٹو جرنلسٹ جو جائے واردات سے قریب رہ کر اپنا کام کرتے ہیں؟ اگر ہاں تو اس کی وضاحت کریں۔

- 
- کیا ان کو اپنے ساتھ کچھ خاص چیزیں لے جانے کی ضرورت ہے جیسے ہاڈی آرمر، آکسیجن ماسک یا دوسرے طبی لوازمات؟
  - کیا ٹیم کے ساتھ جانے والی گاڑی پوری طرح سے ٹھیک پوزیشن میں ہے؟
  - کیا آپ نے یہ طے کر لیا ہے کہ آپ اپنی ٹیم کے ساتھ کیسے رابطہ کریں گے اور کیا یہ بات بھی طے کر لی گئی ہے کہ کہیں پر پھنس جانے کے بعد وہاں سے کیسے نکلا جا سکتا ہے؟ اگر ہاں تو ان باتوں کو یہاں درج کریں۔

- 
- اگر ٹیم میں سے کسی کو کوئی تکلیف پیش آئے یا وہ زخمی ہو جائے تو اس صورت سے نہیبے کے لئے آپ نے طبی سہولتوں کی جانکاری حاصل کر لی ہے؟
  - کیا ٹیم میں شامل لوگوں کے پاس ہیلتھ انشورنس ہے یا پھر آپ کی طرف سے ان کو میڈیکل کور (Medical cover) دیے جانے کی کارروائی پوری کر دی گئی ہے؟
  - اگر ان میں سے کوئی صدمے (Trauma) کا شکار ہو جائے اور اس کا اثر زیادہ دنوں تک باقی رہے تو اس کے حل کے بارے میں آپ نے کچھ سوچ لیا ہے؟
- خطرات کا اندازہ لگانے اور اس سے بچنے کی تیاریوں کے بارے میں مزید جانکاری کے لئے سی پی جے رسورس سینٹر پر جائیں۔

## آن لائن پلیٹ فارم پر ہراساں کئے جانے سے بچنے کے لئے کن بنیادی باتوں کا خیال رکھیں؟



آرٹ ورک: جیک فاربس

- رپورٹنگ کے لئے گراؤنڈ پر جانے سے پہلے بہتر یہ ہے کہ نیچے دی گئی باتوں کی تیاری کر لیں۔
- ریکارڈ کئے گئے سبھی طرح کے میٹریل کو کسی Hard Drive میں ٹرانسفر کر لیں اور اپنے ساتھ لے جانے والے میموری کارڈ یا ڈرائیو میں کوئی بھی اہم مواد نہ چھوڑیں۔
- سبھی طرح کے اکاؤنٹس اور ایپس سے لاگ آؤٹ کر لیں اور اپنے موبائل اور لیپ ٹاپ سے براؤزنگ ہسٹری کو ڈیلیٹ کر دیں۔ ایسا کرنے سے لوگ آپ کے ای میل اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس وغیرہ تک رسائی (access) نہیں کر پائیں گے۔
- اپنے موبائل، لیپ ٹاپ یا میک بک وغیرہ میں پاسورڈ لگادیں۔ رموٹ وائپ (Remote wipe) کا فنکشن بھی آن کر دیں۔ واضح رہے رموٹ وائپ ایک ایسا سیریورٹی فیچر ہے جس کی وجہ سے آپ سے دور سے ہی (کسی دوسرے موبائل یا کمپیوٹر سے) اپنے موبائل کا ڈیٹا ڈیلیٹ کر سکتے ہیں۔ موبائل چوری ہونے یا پولیس کے ذریعہ ضبط کئے جانے کی صورت میں ایسا کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- اپنے ساتھ کم سے کم تکنیکی ڈوائسز (موبائل، کیمرہ، ہارڈ ڈرائیو) لے جائیں اور اگر آپ کے پاس اضافی ڈوائسز موجود ہوں تو ان کو ہی لے کر جائیں، نہ کہ ذاتی یا کمپنی کے ڈوائسز۔

## انٹرنیٹ پر باٹ کی پہچان کیسے کریں؟

انتخابی سرگرمیوں کی رپورٹنگ کرنے والے صحافیوں کے خلاف سوشل میڈیا اور دوسرے پلیٹ فارم پر مہم چھیڑی جاسکتی ہے۔ اس طرح کی مہم کے ذریعہ صحافیوں کو بدنام کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اور ان کے کاموں سے لوگوں کا اعتبار ختم کرنے کی سعی کی جاتی ہے۔ اس طرح کی مہم کس کے ذریعہ چھیڑی جاتی ہے؟ اور اس کا اصل ذمہ دار کون ہوتا ہے؟ اس کا پتہ لگانا بہت مشکل ہے۔

اس مہم میں انسانوں کے علاوہ کمپیوٹر باٹ (Bot) بھی شامل ہوتے ہیں۔ باٹس ایسے اکاؤنٹس ہوتے ہیں جس کو انسان نہیں بلکہ کمپیوٹر ہی چلاتا ہے۔ باٹس سوشل میڈیا پر انسانوں کے طور طریقوں سے سیکھتا ہے اور پھر وہ ان کے ہی طرز پر غلط بیانی اور پروپیگنڈہ کرتا ہے۔ اس طرح کی صورت حال میں انسانی اور باٹ اکاؤنٹس کے بیچ فرق کرنے سے صحافیوں کی مدد ہو سکتی ہے۔ ان کو کئی طرح کے اکاؤنٹس سے دھمکیاں دی جاتی ہیں تو اگر وہ باٹ اور اصلی اکاؤنٹس کے بیچ فرق کر لیں تو وہ اس بات کا بھی پتہ لگا سکتے ہیں کہ دھمکی دینے والا کوئی اصل انسان ہے یا وہ کوئی باٹ اکاؤنٹ ہے جس کے پیچھے صرف ایک کمپیوٹر ہے۔

باٹ کو پہچاننے کے لئے کیا کریں؟

- جن سوشل میڈیا اکاؤنٹس کے ذریعہ آپ کو پریشان کیا جا رہا ہے اس کی جانچ پرکھ کیجئے اور یہ دیکھئے کہ وہ اکاؤنٹس کب بنائے گئے ہیں۔ ایسا کوئی اکاؤنٹ جو پچھلے کچھ دنوں کے اندر بنایا گیا ہے یا پھر گزشتہ دنوں میں ہی اس سے چیزیں پوسٹ کی جانی شروع ہوئی ہیں تو وہ باٹ اکاؤنٹ ہو سکتا ہے۔
- یہ چیک کریں کہ اس اکاؤنٹ میں کیا کیا ڈٹیل دی گئی ہیں؟ اس میں اکاؤنٹ چلانے والے کی لوکیشن یا پھر تاریخ پیدائش جیسی کوئی معلومات دی گئی ہے یا نہیں؟ اگر اس جیسی بنیادی تفصیلات نہیں دی گئی ہیں تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ وہ ایک باٹ اکاؤنٹ ہے۔
- جعلی اکاؤنٹ میں عموماً اسے چلانے والے کی کوئی اصلی تصویر نہیں لگی ہوتی ہے۔ ان میں اسٹاک ایجینز یا دوسرے فیک اکاؤنٹس کے فوٹو لگادیئے جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں صحافی ان کے فوٹو کو گوگل پر ڈال کر یہ دیکھ سکتے ہیں کہ وہ فوٹو اور کہاں کہاں استعمال کی گئی ہے؟
- یہ دیکھیں کہ اس اکاؤنٹ سے کس طرح کی باتیں پوسٹ کی گئی ہیں۔ اگر اس اکاؤنٹ سے زیادہ تر ری ٹویٹ کئے جا رہے ہیں یا پھر صرف سرخی یا لنک دے کر (دوسرے ذرائع سے لیے گئے مواد کی مدد سے) پوسٹ ٹویٹ کئے جا رہے ہیں تو وہ اکاؤنٹ جعلی ہو سکتا ہے۔ یہ بھی واضح رہے کہ باٹ کسی سے بات چیت کے عمل کو انجام نہیں دے سکتا۔
- اگر کسی اکاؤنٹ کے فالوور کم ہیں لیکن اس کے پوسٹ پر لائک اور ری ٹویٹ سے زیادہ ہیں تو اس صورت میں بھی وہ باٹ ہو سکتا ہے۔

- اگر اس اکاؤنٹ کے فالور کم ہیں تو بہت ممکن ہے کہ وہ ہاٹ ہو۔
- اگر کسی اکاؤنٹ کے فالور کم ہیں لیکن اس کے پوسٹ پر لائک اور ری ٹویٹ سے زیادہ ہیں تو اس صورت میں بھی وہ ہاٹ ہو سکتا ہے۔
- یہ دیکھیں کہ مشکوک ہاٹ کو کس طرح کے اکاؤنٹ کے ذریعہ فالو کیا جا رہا ہے اور ان سے کس طرح کی باتیں شیئر کی جا رہی ہیں۔ بہت سارے ہاٹ اکاؤنٹس کے ذریعہ ایک ہی وقت میں ایک طرح کے پوسٹ شیئر کیے جاتے ہیں۔
- اکاؤنٹ کا نام اور ٹویٹر ہینڈل (جو @ سے شروع ہوتا ہے) کو ملا کر دیکھیں۔ اگر نام اور ہینڈل ایک دوسرے سے نہیں ملتے ہیں تو وہ اکاؤنٹ جعلی ہو سکتا ہے۔
- صحافی چاہیں تو ایسے ہاٹ اکاؤنٹس کو Mute یا Block کر سکتے ہیں جن کے ذریعہ ان کو ہراساں کیا جاتا ہے۔ ساتھ ہی یہ بھی بہتر ہے کہ وہ اس طرح کے اکاؤنٹس کو رپورٹ کریں۔ رپورٹ کرتے وقت دھمکی آمیز پوسٹ یا کمینٹ اور اکاؤنٹ کے اسکرین شاٹ بھی سوشل میڈیا کمپنی کے حوالے کر سکتے ہیں۔ اگر آگے چل کر آپ اس معاملے میں عدالت جاتے ہیں تو اس وقت سوشل میڈیا پر درج شدہ یہ رپورٹ آپ کے کام آ سکتی ہے۔

## انٹرنیٹ پر ہونے والی ٹرولنگ سے کیسے بچیں؟



آرٹ ورک: جیک فاربس

انتخابات کے دنوں میں آن لائن ٹرولنگ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ سی پی جے کے علم میں کئی ایسی خاتون صحافی ہیں جن کے ساتھ ہندوستان میں آن لائن ٹرولنگ اور ہراساں کئے جانے کے معاملات پیش آچکے ہیں۔ لہذا ایک صحافی کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے اکاؤنٹس کی جانچ پرکھ کرتے رہیں اور یہ اندازہ لگانے کی کوشش کریں کہ کب آن لائن دھمکی حقیقی حملے کی شکل لے سکتی ہے۔

اس طرح کے خطروں سے بچنے کے لئے:

- اپنے اکاؤنٹس کو ایک بار پوری طرح سے کھنگال کر دیکھ لیں۔ اگر وہاں کوئی تصویر یا ایسی کوئی دوسری چیز موجود ہو جس کے ذریعہ آپ کو بدنام کیا جا سکتا ہے تو اس کو ضرور ہٹا دیں۔ ٹرولس اکثر کسی تصویر وغیرہ کو لے کر بدنام کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- سوشل میڈیا کمپنی کی طرف سے اپنا اکاؤنٹ ویری فائی کرالیں۔ ویری فائی ہونے کے بعد آپ کے نام کے سامنے ایک بلیو نشان لگ جاتا ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ یہ آپ کا اصلی اکاؤنٹ ہے۔ اس طرح آپ کے نام پر بنائے گئے فرضی اکاؤنٹ اور آپ کے اصلی اکاؤنٹ میں فرق کیا جا سکتا ہے۔



- اپنے اکاؤنٹ کا جائزہ لیں اور اپنے خلاف بڑھ رہی ٹرولنگ کا پتہ لگائیں۔ ان میں ایسے اشاروں اور کنایوں پر بھی دھیان دیں جن سے پتہ لگے کہ کس وقت آن لائن دھمکی کی وجہ سے درحقیقت آپ پر حملہ ہو سکتا ہے۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ کچھ خصوصی رپورٹ کی وجہ سے ہراساں کئے جانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔
- عام طور سے ٹرولس ایسا بھی کرتے ہیں کہ وہ صحافیوں کے دوستوں اور رشتے داروں کے اکاؤنٹس سے ان کے بارے میں جانکاری حاصل کرتے ہیں۔ اس لئے آن لائن پلیٹ فارم پر پیش آنے والے واقعات کا ذکر اپنے دوستوں اور رشتہ داروں سے کریں اور انہیں اپنے اکاؤنٹس سے آپ کی اپلوڈ کی ہوئی تصویر کو ہٹانے کے لئے کہیں۔
- آپ اپنے صحافتی ادارے سے بات کریں اور آن لائن ہراساں کئے جانے کے خلاف کارروائی شروع کرنے کے لئے پلان تیار رکھیں۔

### آن لائن ٹرولنگ کے وقت آپ کیا کریں؟

- ٹرولس کے ساتھ بات چیت نہ الجھیں کیوں کہ اس طرح معاملہ اور خراب ہو سکتا ہے۔
- یہ پتہ لگانے کی کوشش کریں کہ اس آن لائن حملے کے پیچھے کس کا ہاتھ ہے؟ اور اس کا مقصد کیا ہے؟ واضح رہے کہ آپ کی کسی حالیہ رپورٹ کی وجہ سے اس قسم کی ٹرولنگ شروع کی جاسکتی ہے۔
- آن لائن کی جانے والی بد زبانی اور دھمکی کے خلاف سوشل میڈیا کمپنی کو رپورٹ کریں۔
- آپ کے خلاف شیئر کئے گئے فوٹو، پوسٹ اور کمنٹ کی تفصیل بھی اس رپورٹ میں درج کریں۔ اس کے ساتھ یہ بھی واضح کر دیں کہ کس اکاؤنٹ سے، کس وقت اور کس دن ٹرولنگ کی گئی؟
- ایسی نشانیوں پر دھیان دیں جن سے پتہ چلتا ہو کہ آپ کا اکاؤنٹ ہیک ہو سکتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے اکاؤنٹ میں کوئی لمبا اور مضبوط پاسورڈ لگا ہوا ہے اور two-factor authentication آن ہے۔
- عام طور سے وہ لوگ آپ کی فیملی یا پھر کمپنی کے پاس آپ کے بارے میں کچھ منفی انفارمیشن یا کوئی تصویر بھیجتے ہیں تاکہ ان کی نظر میں آپ بدنام ہو جائیں۔ اس لئے آپ اپنی فیملی، اپنے ملازموں اور دوستوں کو بھی یہ بتا کر رکھیں کہ آپ کو آن لائن پلیٹ فارم پر ہراساں کیا جا رہا ہے۔
- آپ ایسے اکاؤنٹ کو میوٹ یا بلاک کر سکتے ہیں جن کے ذریعہ آپ کو پریشان کیا جا رہا ہے۔ آپ ان کے خلاف سوشل میڈیا کمپنیوں میں رپورٹ بھی کر سکتے ہیں۔ رپورٹ کرنے کے بعد اس کا ریکارڈ اپنے پاس ضرور محفوظ رکھیں۔
- سوشل میڈیا پر ایسے کمنٹ پر دھیان دیں جن سے یہ اشارہ ملتا ہو کہ آن لائن ملنے والی دھمکی سچ ثابت ہو سکتی ہے۔ خاص طور سے جب آپ کا ایڈریس شیئر کر دیا جائے اور دوسروں کو آپ پر حملہ کرنے کے لئے کہا جائے تو اس وقت سمجھ لیجئے کہ آپ کے اوپر حملہ ہونے کا بہت امکان ہے۔
- اس طرح کے حالات میں آپ آن لائن پلیٹ فارم سے الگ ہو جائیں اور جب ڈرانے دھمکانے کی رفتار کم ہو جائے تو

سوشل میڈیا کا استعمال شروع کریں۔

- آن لائن ہراساں کئے جانے کے بعد آپ خود کو اکیلا محسوس کر سکتے ہیں۔ اس صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لئے آپ اپنے پاس ایک سپورٹ نیٹ ورک تیار کر لیں۔ بہتر یہ ہوگا کہ اس بارے میں آپ اپنی کمپنی کا سہارا لیں۔

## اپنے اہم میٹریل کو کیسے محفوظ رکھیں؟

ایک صحافی اپنے موبائل، لیپ ٹاپ، میک بک اور کیمرے وغیرہ میں کئی اہم اور مخفی قسم کے مواد محفوظ رکھتا ہے۔ اس صورت حال میں اگر وہ کبھی گرفتار ہو جاتا ہے تو اس کے موبائل اور دیگر لوازمات کو ضبط کر کے ان کی تلاشی لی جا سکتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ اپنے پیشہ سے جڑے میٹریل کو پولیس یا دوسرے عملے کی نگاہ سے بچانے کے لئے ان باتوں پر عمل کیا جائے۔

نیچے دیئے گئے طریقوں پر عمل کر کے آپ اپنے اہم میٹریل کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

- یہ چیک کریں کہ آپ کے موبائل اور کمپیوٹر وغیرہ میں کیا کیا انفارمیشن موجود ہیں۔ اگر ان میں کوئی حساس قسم کی انفارمیشن موجود ہو یا ایسی کوئی بھی چیز ملے جس سے آپ کو کوئی خطرہ ہو سکتا ہے تو آپ اس کا بیک اپ لے کر اسے ڈیلیٹ کر دیں۔ یہ دھیان میں رکھیں کہ ڈیلیٹ کئے ہوئے میٹریل کو بھی دوبارہ اسٹور کیا جا سکتا ہے۔ اس لئے صرف ڈیلیٹ کرنے سے خطرہ نہیں ملتا بلکہ خاص کمپیوٹر پروگرام کی مدد سے انہیں مستقل طور پر ڈیلیٹ کرنا ضروری ہوتا ہے۔
- موبائل کے اندر اس کے ہارڈویئر کے علاوہ کلاؤڈ (گوگل کلاؤڈ یا آئی کلاؤڈ) میں بھی میٹریل موجود ہوتے ہیں۔ اس لئے موبائل میں ہارڈویئر کے علاوہ گوگل فوٹو یا آئی کلاؤڈ کو بھی چیک کریں اور وہاں سے بھی میٹریل کو ڈیلیٹ کریں۔
- اس کے علاوہ واٹس ایپ اور بیسببر جیسے ایپلی کیشنز کو بھی چیک کریں۔ اگر وہاں بھی کوئی ایسی انفارمیشن ملے جس کی وجہ سے کوئی خطرہ سامنے آسکتا ہے تو اس کو سیو کر کے وہاں سے ڈیلیٹ کر دیں۔ واضح رہے کہ واٹس ایپ میں سبھی طرح کے میٹریل آئی کلاؤڈ یا گوگل ڈرائیو وغیرہ سے جڑے Cloud Services میں محفوظ ہوتے ہیں۔
- یہ طے کریں کہ آپ کو اپنی انفارمیشن کا بیک اپ کہاں رکھنا ہے۔ آپ خود یہ فیصلہ کریں کہ کلاؤڈ، اکسٹرنل ہارڈ ڈرائیو یا فلپش ڈرائیو وغیرہ میں سے کہاں میٹریل رکھنا زیادہ مناسب ہوگا۔
- صحافیوں کو اپنے موبائل، کیمرہ اور لیپ ٹاپ وغیرہ سے اپنے میٹریل کو کاپی کر کے ان سب کا ایک بیک اپ رکھنا چاہئے۔ کیوں کہ اگر آپ کے موبائل وغیرہ ضبط یا چوری ہو جاتے ہیں تو آپ کے پاس ضروری میٹریل موجود رہیں گے۔
- یہ بہتر ہوگا کہ اپنے میٹریل کا بیک اپ لینے کے بعد اس میں خفیہ لاک لگا دیں۔ ایسا کرنے کے لئے آپ اپنے

اکسٹرنل ڈرائیو یا فلپش ڈرائیو میں انسکریپشن (Encryption) لگا سکتے ہیں۔ یا پھر آپ اپنے موبائل اور لیپ ٹاپ وغیرہ میں بھی انسکریپشن سیٹ کر سکتے ہیں۔ لیکن ایسا کرنے سے پہلے آپ یہ ضرور معلوم کر لیں کہ انسکریپشن استعمال کرنے کے بارے میں آپ کے ملک کا قانون کیا کہتا ہے؟ تاکہ اس کے استعمال سے ہونے والے کسی بھی قانونی الجھن سے محفوظ رہا جاسکے۔

- اگر آپ کو شک ہو کہ آپ کسی کے نشانے پر ہیں یا کوئی آپ کا ہارڈ ڈرائیو چرانے کی کوشش کر رہا ہے تو آپ اپنا ہارڈ ڈرائیو اپنے گھر میں نہ رکھ کر کہیں اور رکھیں۔
- اپنے موبائل اور لیپ ٹاپ وغیرہ میں پن لاک لگا کر رکھیں۔ جتنا بڑا پن ہوگا، اس کا پتہ لگانا اتنا ہی مشکل ہوگا۔
- ریموٹ وائپ فیچر کا استعمال کرتے ہوئے اپنے موبائل یا کمپیوٹر کو لاک کر دیں۔ اگر پولیس یا حکام کی طرف سے آپ کا موبائل ضبط کر لیا جاتا ہے یا پھر چوری ہو جاتا ہے تو ریموٹ وائپ کے ذریعہ دور سے ہی آپ اپنے اس موبائل سے میٹیریل ڈیلیٹ کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ تبھی ممکن ہوگا جب آپ کے موبائل میں انٹرنیٹ چل رہا ہو۔

## ریلی اور احتجاج کے دوران صحافی اپنی حفاظت کیسے کریں؟



آرٹ ورک: جیک فاربس

انتخابات کے دنوں میں صحافی عام طور سے احتجاج، ریلی اور بھیڑ بھاڑ والی جگہوں پر جاتے ہیں۔ ان موقعوں پر ان کے ساتھ چھیڑ چھاڑ یا حملے کئے جانے کے واقعات بھی سامنے آتے ہیں۔ سی پی جے کی رپورٹ کے مطابق اگست 2018 میں حیدرآباد کے اندر تلگو زبان کے نیوز چینل، 'موجو ٹی وی' سے جڑے دو صحافیوں پر حملہ کیا گیا تھا۔ یہ حملہ دائیں بازو کی ایک جماعت کے کارکنان کے ذریعہ کیا گیا تھا۔ اسی طرح سے دائیں بازو کے مشکوک حامیوں کی جانب سے ایک لائیو پروگرام کے دوران 'ٹی وی 9' کے کئی صحافیوں پر بھی حملہ کیا گیا تھا۔

سیاسی جلسوں اور ریلیوں کے دوران مختلف طرح کے خطروں سے بچنے کے لئے :

- یہ چیک کر لیں کہ آپ کے پاس پریس کارڈ اور دیگر صحیح کاغذات موجود ہیں۔ فری لانس صحافی اپنی اسٹوری کمیشن کرنے والے ادارے کی طرف سے ایک لیٹر لکھوا لیں۔ پریس کارڈ سامنے تہی رکھیں جب اس کی وجہ سے کوئی دشواری پیدا ہونے کی امید نہ ہو۔ اسے گلے میں نہ ٹانگیں بلکہ بیلٹ میں لگا کر رکھیں۔
- بھیڑ میں تناؤ کے خدشات کا اندازہ لگاتے رہیں۔ اگر ممکن ہو تو وہاں موجود دوسرے صحافیوں کو بھی بھیڑ کا مزاج سمجھنے کے لئے کہیں۔ حسب ضرورت اپنے ساتھ کوئی دوسرا رپورٹر یا فوٹو گرافر بھی لے جائیں۔

- کپڑا ایسا پہن کر جائیں جس پر آپ کی میڈیا کمپنی کا کوئی نام نہیں چھپا ہو اور اگر ضرورت پڑے تو اپنی گاڑی اور دوسرے سازو سامان سے بھی اپنی کمپنی کا لوگو (Logo) ہٹا دیں۔ مناسب اور مضبوط جوتے پہن کر جائیں۔
  - حالات بگڑنے کے بعد بچ کر بھاگنے کا کوئی طریقہ تلاش کر لیں۔ گراؤنڈ پر پہنچنے کے بعد رپورٹنگ شروع کرنے سے پہلے اس طرح کا کوئی طریقہ ضرور دیکھ لیں۔ اپنی گاڑی کسی محفوظ جگہ پر کھڑی رکھیں یا یہ بات چکی کر لیں کہ ضرورت پر آپ کو کوئی دوسری سواری مل جائے گی۔
  - اگر حالات خراب ہونے لگیں تو لوگوں سے سوال نہ کریں اور اس جگہ کے آس پاس نہ رکھیں۔
  - اگر آپ کچھ پاس سے اس جگہ کے بارے میں رپورٹنگ کرنا چاہتے ہیں تو اپنے کسی ساتھی کو اپنے پاس رکھیں۔ کسی ایسے محفوظ مقام پر کھڑے ہوں جہاں سے آپ باہر کی طرف نکل سکتے ہوں۔ ایسے راستے کا ضرور پتہ لگا لیں جہاں سے آپ اپنی گاڑی یا دوسری سواری تک پہنچ سکتے ہوں۔ اگر حالات خراب ہونے کا زیادہ اندیشہ ہو تو آپ اپنے ساتھ سیکیورٹی گارڈ کو بھی لے جا سکتے ہیں۔ اس سے گراؤنڈ پر آپ کا وقت بچے گا۔
  - پروگرام یا ریلی کے دوران صحافیوں کے لئے بنے 'پریس ایریا' میں ہی رہیں۔ جب تک باہر پوری طرح سے امن اور سکون کا ماحول نظر نہ آئے وہاں سے نہ نکلیں۔ یہ بھی پتہ کر لیں کہ وہاں پولیس صحافیوں کی مدد کے لئے موجود ہے یا نہیں۔
  - اگر لوگ، سیاست داں یا دوسرے اسپیکرس، میڈیا کے ساتھ بدسلوکی کر رہے ہوں تو ان کی بدزبانی برداشت کرنے کے لئے خود کو تیار کر لیں۔ ایسے وقت میں آپ بس اپنا کام کریں اور ان کی بدتمیزی کا جواب نہ دیں۔ بھیڑ کے ساتھ نہ الجھیں۔ یہ ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ ایک پروفیشنل ہیں۔
  - اگر بھیڑ کی طرف سے ہنگامہ ہونے یا پتھر بازی وغیرہ کی امید ہو اور آپ پھر بھی وہاں جا کر رپورٹنگ کرنا چاہتے ہوں تو اس وقت واٹرپروف اور مضبوط Bump cap پہن کر جائیں۔
  - اگر حالات زیادہ سنگین ہوں اور رپورٹنگ کا کام پورا ہونا زیادہ مشکل ہو جائے تو وہاں زیادہ ہمت نہ دکھائیں اور واپس ہو جائیں۔ بے فکر ہو کر اپنے ساتھیوں اور سپروائزر کو حالات کے بارے میں بتائیں اور ان سے معذرت کر لیں۔
- احتجاج اور مظاہروں کی رپورٹنگ کرتے وقت ممکنہ خطرات سے کیسے بچیں؟
- اسائنمنٹ کی منصوبہ بندی کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے موبائل فون کی بیٹری پوری طرح چارج ہے۔ آپ جس علاقے میں جا رہے ہیں اس کے بارے میں معلومات حاصل کر لیں۔ اس بات کی تیاری پہلے سے کر لیں کہ آپ کسی ہنگامی صورت حال میں کیا کریں گے۔
  - اگر آپ استعمال کرنا جانتے ہوں تو طبی لوازمات اپنے ساتھ رکھ لیں۔
  - ہمیشہ اپنے کسی دفتر کے ساتھی کے ساتھ کام کرنے کی کوشش کریں اور اپنے دفتر کے ساتھ مسلسل رابطہ قائم رکھیں بالخصوص جب آپ ریلیوں یا کثیر مجمع پر مشتمل پروگراموں کی رپورٹنگ کر رہے ہوں۔
  - ایسے کپڑے اور جوتے پہنیں جس سے آپ تیزی کے ساتھ ایک مقام سے دوسرے مقام تک پہنچ سکیں۔ ڈھیلے کپڑے

پہن کر جانے سے بچیں اور گلے میں پٹہ ڈالنے سے بھی پرہیز کریں، ساتھ ہی ساتھ کوئی آتش گیر مادہ (مثال کے طور پر نائلان) اپنے ساتھ رکھنے سے پرہیز کریں۔

- اپنی پوزیشن پر غور کریں۔ اگر ممکن ہو تو کسی بلند مقام کا تعین کریں جہاں آپ زیادہ محفوظ رہ سکتے ہیں۔
- جب کبھی اگر آپ دوسروں کے ساتھ مل کر کام کر رہے ہوں تو ہمیشہ وہاں سے نکلنے کے راستے کو نظر میں رکھیں اور کوئی ایک ایسی جگہ طے کر لیں جہاں ہنگامی صورت حال میں سب لوگ جمع ہو سکتے ہوں نیز اس بات کی بھی خبر رکھیں کہ طبی امداد کے لئے کونسی قریب ترین جگہ ہے۔
- ہر وقت حالات سے باخبر رہیں اور اپنے ساتھ کم سے کم قیمتی سامان لے جائیں۔ اپنی گاڑی میں کوئی ایسا سامان نہ چھوڑیں جن کے ٹوٹ جانے کا امکان ہو۔ اندھیرا ہونے کے بعد مجرمانہ خطرات کے اندیشے بڑھ جاتے ہیں۔
- اگر کسی بھیڑ میں کام کرنا ہو تو ایک حکمت عملی طے کریں۔ بھیڑ کی جگہ سے باہر رہیں اور درمیان میں پھسنے سے بچیں جہاں سے فرار ہونا مشکل ہو۔ فرار کے راستے کی نشاندہی کریں اور اگر ٹیم کے ساتھ مل کر کام کر رہے ہوں تو یہ طے کر لیں کہ ہنگامی صورت حال میں کس جگہ پر ملنا ہے۔
- فوٹو جرنلسٹ عام طور پر موقع واردات کے بے حد قریب ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے وہ زیادہ خطرے کی زد میں ہوتے ہیں۔ ان کے لئے خاص طور پر یہ ہونا چاہیے کہ کوئی شخص پیچھے کی جانب سے ان پر نظر رکھے اور وہ صحافی ہر چند سیکنڈ میں اپنے ویو فائنڈر سے باہر دیکھتے رہیں۔ کیمرے کا پٹہ گلے میں ڈالنے سے گلا دبائے جانے کا اندیشہ رہتا ہے، اس لئے ایسا نہیں کریں۔ فوٹو جرنلسٹ کے پاس اکثر دور سے کام کرنے کی سہولت نہیں ہوتی ہے۔ اس لیے وہ بھیڑ کے بیچ کم سے کم وقت گزارنے کی کوشش کرے۔ فوٹو کلک کریں اور جلدی باہر نکلیں۔
- تمام صحافی اس بات کا خیال رکھیں کہ وہ لوگوں کے ذریعہ کیے جا رہے استقبال کے عمل میں زیادہ دیر تک نہ پھنسے رہیں۔ یہ بات کسی پریشانی کا سبب بن سکتی ہے۔
- کشمیر میں بھارتی پولیس نے مظاہرین کو روکنے کے لئے لائیو فائر، ربڑ کی گولیوں اور پیلٹ گنوں کا استعمال کیا ہے۔ اس کے پیش نظر اپنی حفاظت کے لئے اپنے پاس موجود ساز و سامان کے استعمال کرنے کو ترجیح دیں لیکن اگر یہ مناسب نہیں ہو تو پولیس پر توجہ بنائے رکھیں۔ اگر آتشیں اسلحے نظر آرہے ہوں تو محفوظ پناہ گاہ کی طرف بڑھیں اور بھگدڑ کی صورت میں باہر نکلنے کے عام راستوں سے دور رہیں۔

آنسو گیس سے نمٹنے کے وقت ممکنہ خطروں کو کیسے دور کریں ؟

- ذاتی حفاظت کے سامان پہنیں جن میں گیس ماسک ، ہاڈی آرمر، پہلمیٹ اور آنکھوں کی حفاظت کے چشمے شامل ہیں۔

- دمہ یا سانس کی بیماریوں سے جوڑھ رہے افراد کو ان علاقوں سے گریز کرنا چاہئے جہاں آئسو گیس استعمال ہو رہا ہو۔ اسی طرح آنکھوں کے لینس کا استعمال بھی مناسب نہیں ہے۔ اگر آئسو گیس کا بڑی مقدار میں استعمال ہو رہا ہو تو ایسے علاقوں میں گیس کے بھاری مقدار میں بیٹھ جانے کا امکان ہوتا ہے جہاں ہوا کی نقل و حرکت نہیں ہے۔
- ستون اور فٹ پاتھ جیسے نشانات کو نوٹ کریں تاکہ اس وقت جب آپ کو دیکھنے میں دشواری پیش آئے تو اس علاقے سے باہر نکلنے میں یہ نشانات مدد فراہم کر سکیں۔
- اگر آپ کو آئسو گیس کا سامنا ہو تو اونچے مقام کی تلاش کرنے کی کوشش کریں اور تازہ ہوا میں کھڑے ہو جائیں تاکہ ہوا گیس کو دور لے جا سکے۔ اپنی آنکھوں یا چہرے کو مت رگڑیں کیونکہ اس سے صورت حال اور خراب ہو سکتی ہے۔ ٹھنڈے پانی سے شاور کریں تاکہ جلد سے گیس دھل سکے لیکن غسل نہ کریں۔ آئسو گیس کی وجہ سے کپڑوں پر کرسٹل جمع ہو جاتے ہیں۔ اس کو ختم کرنے کے لئے کپڑے کو کئی بار دھونے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- ہندوستان میں صحافی پہلے بھی مظاہرین کے حملوں کا شکار ہو چکے ہیں۔ اس لیے جب اس طرح کی بربریت کا سامنا ہو تو درج ذیل نکلتوں کو دھیان میں رکھیں:
- کسی بھیڑ میں داخل ہونے سے پہلے صحافیوں کے متعلق مظاہرین کے مزاج کا اندازہ لگائیں اور ممکنہ حملہ آوروں پر نظر رکھیں۔
- جارحیت پسند مظاہرین کی پہچان کے لیے ان کی ہاڈی لینگویج پر نظر رکھیں اور حالات کو پر سکون بنانے کے لیے اپنی ہاڈی لینگویج کا استعمال کریں۔
- جارحیت پسند شخص سے آنکھوں کا رابطہ قائم رکھیں، ہاتھوں کے اشاروں کا استعمال کریں اور پر سکون انداز میں بات کرتے رہیں۔
- کسی بھی خطرے سے دوری بنائے رکھیں۔ خطرہ محسوس ہو تو بنا کسی جارحیت کے تیزی کے ساتھ پیچھے ہٹ جائیں۔ اگر گھیرے میں آجائیں اور کسی خطرے میں پھنس جائیں تو زور سے چلائیں۔
- اگر جارحیت بڑھتی ہے تو اپنے سر کی حفاظت کے لئے ایک ہاتھ خالی رکھیں اور گرنے سے بچنے کے لئے چھوٹے اور تیز قدموں کے ساتھ چلیں۔ اگر ٹیم کے ساتھ ہوں تو ایک ساتھ رہیں اور بازوؤں کو جوڑے رکھیں۔
- بے شمار موقعے ایسے ہوتے ہیں جب جارحیت کے واقعے کو ریکارڈ کر کے سامنے لانا صحافی کی ایک اہم ذمہ داری بن جاتا ہے مگر اس دوران صورت حال سے باخبر رہنا اور اپنی حفاظت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ جارحانہ افراد کی تصویر کھینچنا صورت حال کو اور خراب کر سکتا ہے۔
- اگر آپ کو مجبور کیا جائے تو حملہ آور جو بھی چاہتا ہے اس کے حوالے کر دیں۔ صحافتی ساز و سامان آپ کی زندگی سے زیادہ قیمتی نہیں ہیں۔

## مخالف کمیونٹی میں رپورٹنگ کرتے وقت اپنے جسمانی تحفظ کا کیسے خیال رکھیں؟

صحافیوں کو اکثر ایسے علاقوں یا کمیونٹی میں رپورٹنگ کرنے کی ضرورت پڑتی ہے جو میڈیا یا بیرونی لوگوں کے مخالف ہوں۔ یہ تب ہو سکتا ہے جب کسی کمیونٹی کو یہ لگتا ہو کہ میڈیا ان کی صحیح نمائندگی نہیں کرتا ہے یا ان کی منفی تصویر پیش کرتا ہے۔ انتخابی مہم کے دوران صحافیوں کو میڈیا سے دشمنی رکھنے والی جماعتوں کے درمیان لمبے وقت تک کام کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

مکملہ خطروں سے بچنے کے لئے:

- اگر ممکن ہو تو کمیونٹی اور ان کے خیالات کی تحقیق کریں۔ میڈیا کے بارے میں ان کا رد عمل کیا ہوگا اس کی سمجھ پیدا کریں اور اگر ضرورت ہو تو خود کو لو پر و فائل کے طور پر ظاہر کریں۔
- ایسا لباس پہن کر جائیں جس پر آپ کی میڈیا کمپنی کا کوئی برانڈ یا لوگو (Logo) نہ ہو اور اگر ضروری ہو تو سامان اور گاڑیوں سے بھی لوگو ہٹا دیں۔ مناسب لباس اور جوتے پہنیں۔
- اگر آپ استعمال کرنا جانتے ہوں تو میڈیکل کٹ بھی اپنے ساتھ رکھیں۔
- کمیونٹی تک بحفاظت رسائی حاصل کریں۔ دعوت نامے کے بغیر پہنچنے سے پریشانی پیدا ہو سکتی ہے۔ مقامی ایجنٹ، کمیونٹی لیڈر یا کمیونٹی کے نامور شخص کی خدمات حاصل کریں یا ان کی منظوری حاصل کریں جو آپ کی سرگرمیوں میں مدد فراہم کر سکیں۔ بااثر اور رسوخ دار مقامی شخص کی پہچان کریں جو ہنگامی صورت حال میں آپ کی مدد کر سکے۔
- ہر وقت لوگ، ان کے عقائد اور ان کے تحفظات کا احترام کریں۔
- رات کے وقت کام کرنے سے گریز کریں۔ اس وقت خطرہ ڈرامائی طور پر بڑھ جاتا ہے۔
- اگر اس کمیونٹی میں شراب یا منشیات کا مقامی طور پر غلط استعمال ہوتا ہے تو غیر متوقع حالات پیدا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
- کم سے کم مقدار میں قیمتی سامان یا نقد اپنے پاس رکھیں۔ اگر آپ کے سامان پر چوروں کی نظر ہے یا وہ آپ کے پاس آکر آپ سے کچھ مطالبہ کرتے ہیں تو وہ جو چاہتے ہیں ان کے حوالے کر دیں۔ ساز و سامان آپ کی زندگی سے زیادہ قیمتی نہیں ہیں۔
- مثالی طریقہ کار تو یہ ہے کہ کسی ٹیم یا بیک (ٹیم) آپ کے ساتھ کام کریں۔ خطرے کی سطح پر انحصار کرتے ہوئے بیک آپ ٹیم کسی قریبی محفوظ مقام (شاپنگ مال / پیٹرول اسٹیشن) پر انتظار کر سکتی ہے اور ضرورت پیش آنے پر بروقت مدد کے لئے سامنے آ سکتی ہے۔
- اپنے سفر کی باقاعدہ منصوبہ بندی کریں۔ علاقے کے جغرافیہ کے بارے میں سوچیں اور اسی کے مطابق منصوبہ بنائیں۔ اگر خطرہ زیادہ ہو تو سیکورٹی کی ضرورت پر غور کریں۔ جب کام پر آپ کی توجہ مرکوز ہو تو ایسے میں آپ اور آپ کے ساز و



سامان کی حفاظت کے لیے کسی مقامی شخص کی خدمات حاصل کریں جو آپ اور آپ کے ساز و سامان پر نظر رکھتے ہوئے آپ کو درپیش خطرات سے نمٹنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ سامان کی حفاظت کے لیے کسی مقامی شخص کی خدمات حاصل کریں جو آپ اور آپ کے ساز و سامان پر نظر رکھتے ہوئے آپ کو درپیش خطرات سے نمٹنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

اپنی گاڑی کو چلنے کے لئے تیار رکھیں۔ بہتر یہ ہوگا کہ ڈرائیور گاڑی میں ہی موجود رہے۔ اگر آپ کو ایسے دور دراز علاقوں میں جانا ہے جہاں نقل و حمل کے ذرائع دستیاب نہیں ہیں تو واپس آنے کا طریقہ معلوم کر لیں۔ راستوں کے مخصوص مقامات کی نشاندہی کریں اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ بھی اس معلومات کو شیئر کر لیں۔ اس بات کو دھیان میں رکھیں کہ میڈیکل ایمرجنسی کی صورت میں کہاں جانا ہے۔ اور باہر نکلنے کی حکمت عملی بھی پہلے سے تیار رکھیں۔

• کسی شخص کی ویڈیو بنانے یا تصویر کھینچنے سے پہلے اس کی رضامندی طلب کرنا عام طور پر سمجھداری بھرا عمل ہے، خاص طور پر اس وقت جب آپ کے پاس آسانی سے باہر نکلنے کا راستہ موجود نہ ہو۔

• جب آپ کو ضروری مواد حاصل ہو چکا ہو تو باہر نکلیں اور ضرورت سے زیادہ وقت وہاں نہ گزاریں۔ کام کی تکمیل کے وقت کا تعین کر لینا اور متعینہ وقت پر اسے پورا کر کے باہر نکل جانا زیادہ بہتر اور مناسب ہوتا ہے۔ اگر ٹیم کے کسی ممبر کو پریشانی کا سامنا ہو تو فضول بحث کرنے میں وقت ضائع نہ کریں اور وہاں سے نکل جائیں۔

• مواد کو نشر کرنے یا اس کی اشاعت سے پہلے یہ بات دھیان میں رکھیں کہ آپ کو اس مقام پر واپس جانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یہ سوچ لیں کہ اس کوریج کی وجہ سے آئندہ وہاں جانے میں کوئی دشواری تو پیش نہیں آئے گی۔

## نفسیاتی تحفظ: نیوز روم میں ٹراما کے مسئلے کو کیسے حل کریں؟



آرٹ ورک: جیک فاربس

ایسی نیوز رپورٹ اور حالات جو کرب، رنج اور صدمے کا باعث بنتی ہیں، اور جب آپ اس صدمے کے اثرات کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں، درج ذیل ہیں:

- تشدد کے واقعات کی گرافک امیج (موت، جرائم کے مناظر وغیرہ)
- بڑے پیمانے کے حادثات یا آفات (ٹرین / ہوائی جہاز / کار حادثے)
- بدسلوکی کے معاملات، خاص طور پر جس میں بچے یا بزرگ شامل ہوں
- کوئی بھی پریشان کن واقعہ جس کا آپ کے اسٹاف سے ذاتی تعلق ہو
- جب آپ کے اسٹاف کا کوئی نا تجربہ کار شخص پہلی بار اس طرح کے مواد اور حالات سے دوچار ہو۔

انتظامیہ کو چاہئے کہ ایسے دنوں میں اپنے عملے کی رہنمائی کرے اور دیکھ بھال کی ذمہ داری خود پر بھی محسوس کرے۔ اس حوالے سے مندرجہ ذیل نقطہ نظر پر غور کیا جانا چاہئے اور حسب ضرورت اس پر عمل بھی کرنا چاہئے۔ ان ہدایات پر عمل کا انحصار زیادہ تر نیوز اسٹوری یا رپورٹ اور حالات کی شدت پر ہے۔

ایسے دنوں میں:

- اسائنمنٹ کو باری باری ٹیم کو لوگوں کے درمیان تقسیم کریں تاکہ ایک ہی پروڈیوسر کو اس طرح کے مشکل موضوعات پر مبنی

فوٹج کی زیادہ دنوں تک ایڈیٹنگ نہ کرنی پڑے۔

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ٹیم کے ممبران اس بات کو محسوس کرتے ہوں کہ جب کوئی موضوع ذاتی طور پر انھیں تکلیف میں مبتلا کر رہا ہو تو وہ اس کام کو کرنے سے منع کر سکتے ہیں۔ اسٹاف کو اس طرح کے مشکل موضوعات سے نمٹنے کے دوران اپنے خدشات اور تحفظات ظاہر کرنے میں کوئی جھجک نہیں محسوس ہونی چاہئے۔ انتظامیہ کو چاہیے کہ اس معاملے کو سنجیدگی اور سمجھداری کے ساتھ مزید سوالات پوچھے بغیر حل کرے۔ اس طرح کا عمل انتظامیہ کے ذریعہ اپنے اسٹاف کو ایک اہم رعایت فراہم کرنے کے جذبے کو ظاہر کرتا ہے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی ٹیم کے ممبران ایڈیٹنگ کے دوران بریک لے رہے ہیں اور اس طرح کے مشکل مواد پر کام کرتے وقت انھیں تازہ ہوا حاصل کرنے کے مواقع میسر ہیں۔
- لوگوں سے اکثر پوچھیں کہ کیا وہ ٹھیک ہیں۔ اور یہ صرف ٹیکسٹ پیج کے ذریعہ نہیں۔ دن میں کم از کم ایک یا دو بار زبانی طور پر بات کرنے کے لیے اپنے اسٹاف کے پاس جائیں تاکہ ہر ایک ممبر کو یہ پیج جائے کہ آپ ان سے گفتگو کرنے کے لئے ہر وقت موجود ہیں۔ واضح رہے کہ ایسے مسائل پر اسٹاف کے مابین بات چیت کے عمل کو بڑھاوا دیا جانا چاہیے۔
- اگر آپ کی ٹیم اس طرح کے معاملات میں پہلے شامل نہیں رہی ہے تو خاص طور پر اس طرح کے مشکل اوقات میں سخاوت کا ثبوت پیش کرتے ہوئے ٹیم کی مدد کے لیے (اضافی) ٹیم اہلکار مہیا کریں۔
- خاص طور پر اس طرح کے مشکل دنوں میں ہر شخص کے کام ختم کرنے سے قبل اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ کام سے متعلق کارآمد باتوں پر مشتمل گفتگو کا ایک سیشن منعقد ہو۔
- اس سیشن کے دوران ذمہ دار مینیجر کو یہ ظاہر کرنا چاہئے کہ لوگ اس طرح کی نیوز اسٹوری سے ذہنی تناؤ کا شکار ہو سکتے ہیں اور مختصر مدت کے لیے اس طرح کے جذبات کا پیدا ہونا فطرت کے عین مطابق ہے۔ اگر اسٹاف متاثر ہوتا ہے تو وہ اپنے کسی مینیجر سے بات کرے۔ اپنے ساتھیوں سے بات چیت کرنا بھی فائدے مند ثابت ہو سکتا ہے۔
- اگر وہ کبھی کسی پر اعتماد غیر جانبدار صلاح کار سے بات کرنا چاہیں تو کیا کوئی ملازم امدادی پروگرام (Employment Assistance Program) یا مشیر موجود ہے جس سے وہ بات چیت کر سکتے ہیں؟

## نفسیاتی تحفظ: ٹراما سے متعلق تناؤ سے کیسے نپٹیں؟

ٹراما کے بعد جنم لینے والے تناؤ یا پی ٹی ایس ڈی (Post Traumatic Stress Disorder) کو مسلسل بڑھ رہے ایک مسئلے کے طور پر مانا اور دیکھا جا رہا ہے۔ اس طرح کی کیفیت کا سامنا ان صحافیوں کو کرنا پڑ سکتا ہے جو تناؤ سے جڑے واقعات کی رپورٹنگ کرتے ہیں۔

یہ مسئلہ عام طور پر ان صحافیوں اور میڈیا کارکنوں کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے جو تنازعہ علاقوں میں جا کر رپورٹنگ کرتے ہیں یا جو موت یا کسی خطرناک صورت حال کو بے حد قریب سے دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ لہذا یہ بات عام طور پر تسلیم کی جاتی ہے کہ

وہ صحافی جنہیں اس قسم کی پریشان کن نیوز اسٹوریز کا سامنا کرنا پڑتا ہو، وہ پی ٹی ایس ڈی یعنی ٹراما کے بعد جنم لینے والے تناؤ کے تجربے سے گزر سکتے ہیں۔

بدسلوکی یا تشدد سے متعلق نیوز اسٹوری، جرائم کی رپورٹنگ، فوجداری عدالت سے متعلق مقدمات یا ڈکیتی کے واقعات، کار کے حادثات / کونکے کی کان کا گرنا، اس طرح کی رپورٹنگ کرنے والے صحافیوں میں تناؤ کے مسائل پیدا ہونے ہونے کے تمام امکانات موجود ہوتے ہیں۔ آن لائن پلیٹ فارم پر بدسلوکی یا ٹرولنگ کا شکار ہونے والے لوگ بھی اس طرح کے ٹراما یا تناؤ کی زد میں ہوتے ہیں۔

انٹرنیٹ پر لوگوں کے ذریعہ بنا سنسریکے ہوئے میٹریل ڈالے جانے کے بڑھتے رجحان نے ایک نئی ڈیجیٹل فرنٹ لائن کو جنم دیا ہے۔ اب یہ تسلیم کیا جاتا ہے کہ موت اور ہولناکی کے تکلیف دہ منظر دیکھنے والے صحافی اور ایڈیٹرز ٹراما یا تناؤ کی زد میں ہوتے ہیں۔ اس مختلف نوعیت کے ٹراما کو دوسروں سے حاصل شدہ ایک خطرناک ٹراما کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔

تمام صحافیوں کے لئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ خوفناک واقعات یا فوٹج کے مشاہدے کے بعد ٹراما کا شکار ہونا یا تناؤ میں مبتلا ہونا ایک فطری اور عام انسانی رد عمل ہے۔ یہ کسی قسم کی کمزوری یا خامی نہیں ہے۔

- جب بھی اس طرح کے حالات پیدا ہوں تو اس حوالے سے بات چیت کریں۔ سینئر انتظامیہ سے لے کر سب سے جو نیوز پروڈیوسر تک ہر شخص خطرناک واقعات، گرافک فوٹج یا مشکل حالات سے نمٹنے کے دوران متاثر ہوتا ہے۔ اس لیے ایسی کیفیت کا سامنا ہو تو اپنے منیجر سے یا کسی دوسرے سپروائزر سے بات کریں۔ اس شخص سے بات کریں جس کے پاس کام کے دوران آپ بیہوش رہتے ہوئے خاموشی کو خود کے شکار کا موقع نہ فراہم کریں۔
- یاد رہے کہ ویڈیوز پر کام کرتے وقت کسی خاص اسٹوری یا گراؤنڈ رپورٹنگ کے دوران وقفے کی ضرورت کو ظاہر کرنا کسی بھی طرح سے آپ کی پیشہ ور زندگی کو متاثر نہیں کرتا ہے۔
- سونے سے پہلے گرافک فوٹج کو نہ دیکھیں اور خبروں کے حوالے سے گزرے کسی مشکل دن کے بعد کثرت سے منشیات کا استعمال نہ کریں۔ خراب نیند آپ کی طبیعت کی بحالی کے عمل کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔
- صحت بخش غذا کا استعمال برقرار رکھنے اور اچھی طرح سے سیراب رہنے کے ساتھ ساتھ ورزش اور میڈیٹیشن (مراقبہ) اس سلسلے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- یاد رکھیں کہ ویڈیو کے گرافک ایسے نہیں ہونے چاہیے کہ وہ تناؤ اور پریشانی کا سبب بنیں۔ خون یا تشدد سے متعلق فوٹج میں خاص دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ خاص جذباتی واقعے کا مشاہدہ اور زبانی طور پر کی گئی بدسلوکی کی ویڈیوز بھی ممکنہ طور پر اثر انداز ہونے کی قوت رکھتی ہیں۔ مختلف لوگوں کے لیے مختلف چیزیں پریشان کن اور تکلیف دہ ہوتی ہیں۔ اس لیے اس سلسلے میں حساس اور محاط رہنے کی ضرورت ہے۔

- خواہ ایڈیٹنگ ہو یا گراؤنڈ رپورٹنگ اگر آپ پورے ہفتے کے دوران بلکہ ہفتہ وار چھٹی کے دنوں میں بھی اور وہ بھی لازمی وقت سے زیادہ کام کرتے رہے ہیں تو اپنی مخصوص رعایتی یا اعزازی چھٹی (Comp days) ضرور لے لیں۔ ان میں کچھ چھٹیاں جلد از جلد لے لیں کیوں کہ صحت کی بحالی کے لیے آپ کو یہ وقت گزارنا ضروری ہے۔

ایڈیٹنگ پروڈیوسروں کے لئے:

- کسی پریشان کن ویڈیو کو ضرورت سے زیادہ نہ دیکھیں۔ ایسا محسوس نہ کریں کہ اس طرح کی فوٹیج دیکھ کر آپ کو خود کو ثابت کرنے کی ضرورت ہے۔ فوٹیج کی ایڈیٹنگ کے طریقہ کار کے بارے میں شروعات میں ہی اپنے سپروائزر یا مینیجر سے بات چیت کریں تاکہ آپ کو فوٹیج کی ایڈیٹنگ اور کٹنگ کے لیے اسے بار بار دیکھنے کی ضرورت نہ پیش آئے۔
- جب اپنے سپروائزر، مینیجر، یا قانونی ٹیم کے کسی ممبر کو کوئی خاص گرافک یا پریشان کن ویڈیو دکھانی ہو تو ہمیشہ انہیں متنبہ کریں کہ فوٹیج میں کیا ہے۔ اس کے بجائے کہ 'کیا آپ کو میرا ویڈیو دیکھنے میں کوئی دقت ہے؟' اس طرح پوچھیں کہ 'کیا آپ کو پر تشدد حملے کے فوری بعد کی ویڈیو دیکھنے میں کوئی دقت تو نہیں ہے؟'۔ اگر آپ کو معلوم نہ ہو کہ فوٹیج میں آگے کیا ہونے والا ہے تو ایسی فوٹیج اکثر نمایاں طور پر زیادہ پریشان کن ہوتی ہے۔
- ایک روٹین تیار کریں۔ کچھ اس طرح کہ دونوں پیروں کو مضبوطی سے فرش پر رکھیں۔ خاص طور پر مشکل اور پریشان کن فوٹیج دیکھنے سے پہلے معمول سے زیادہ گہری سانس لیں اور اس کے علاوہ اسٹریچنگ کرنا آپ کے لیے کارآمد ہو سکتا ہے۔ اس قسم کا کوئی ایک ایسا معمول تیار کریں جو آپ اور آپ کی صحت کے لیے مناسب ہو۔
- اگر آپ کو کوئی ایسا پروجیکٹ دیا گیا ہے جس کے لیے روزانہ مشکل اور پریشان کن فوٹیج دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تو اس کے بارے میں بات کریں۔ اس فوٹیج کی وجہ سے آپ کے اوپر پڑنے والے اثرات کو تسلیم کریں اور یہ سوچیں کہ ان مسائل سے آپ کیسے نمٹیں گے۔

فیلڈ میں موجود پروڈیوسروں کے لئے:

- یاد رکھیں کہ بے بس یا پریشان محسوس کرنا بالکل معمول کے مطابق ہے کیوں کہ پریشان کن اسٹوریز کی کوریج کرتے وقت ان کیفیات سے بچنے کے لیے آپ کچھ خاص نہیں کر سکتے۔ بس اپنے ساتھیوں کے سامنے اس بات کا اظہار کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں یا ان سے ذکر کریں جن کے ساتھ بات کر کے آپ بہتر محسوس کرتے ہوں۔ اس کیفیت سے بچنے کے بجائے اس کے بارے میں بات چیت کرنا اکثر زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

اگر صورت حال کچھ زیادہ شدید ہو تو:

- بے چینی یا پریشانی کا احساس ہونا یا کسی ناگوار واقعے کے فوراً بعد ذہن میں پریشان کن تصاویر کا ابھرنا ایک نارمل عمل ہیں۔

آپ کو اس بات کا شعوری طور پر احساس ہونا چاہیے کہ آپ کو کیسا محسوس ہو رہا ہے۔ اس کیفیت کے دوران کام سے تھوڑی دیر کے لیے رک جانا یا مختصر وقفہ لے لینا مفید ہوتا ہے۔

• اگر اس طرح کے واقعات کے کئی دنوں اور ہفتوں بعد بھی ان سے منسلک احساس آپ کے ذہن و دل پر سوار ہے اور آپ اسے بھول نہیں پا رہے ہیں تو اپنے سینئر ساتھیوں سے مدد لیں۔ اگر آپ اس صورت حال سے زیادہ پریشان ہیں تو اس سلسلے میں جلد از جلد مدد لینا بہتر ہے۔