# نگہبان

جدید تربیت - محنت - قیادت کی ضمانت

دسمبر 2016ء

پولیس ٹریننگ کالج لاہور کا ترجمان

# شاعری

سید شوکت شاہ گیلانی شہید
(ڈی ایس پی)

## کمی

بظاہر میں بہت خوش ہوں
ہر اک سے ہنس کے ملتا ہوں
بہت مصروف میری زندگی ہے
اور لوگوں کی نظروں میں ایک افسر ہوں
میں
عزت، مرتبے، دولت میں بھی
شہرت میں بھی، اکثر سے بہتر ہوں
مگر
وہ چند لمحے جو
تمہاری قربتوں میں، چاہتوں کے سنگ گزرے ہیں
کبھی
یونہی
اچانک
اتفاقاً
یاد آجائیں
تو
آنکھوں کے کناروں پر نمی محسوس ہوتی ہے
''مجھے پھر زندگی میں کچھ کمی محسوس ہوتی ہے''

## غزل

شوکت ہاشمی ایس ایس پی
(مرحوم)

سخن فقیر و محبت شعار ہم بھی ہوئے
سو، اولیائے غزل میں شمار ہم بھی ہوئے

بتائیں کیا جو عدو سے ہمارا ناتا تھا؟
اسے شکست ہوئی، اشکبار ہم بھی ہوئے

جہانِ جذب، بڑی احتیاط چاہتا ہے
کبھی کبھی تو بہت شرمسار ہم بھی ہوئے

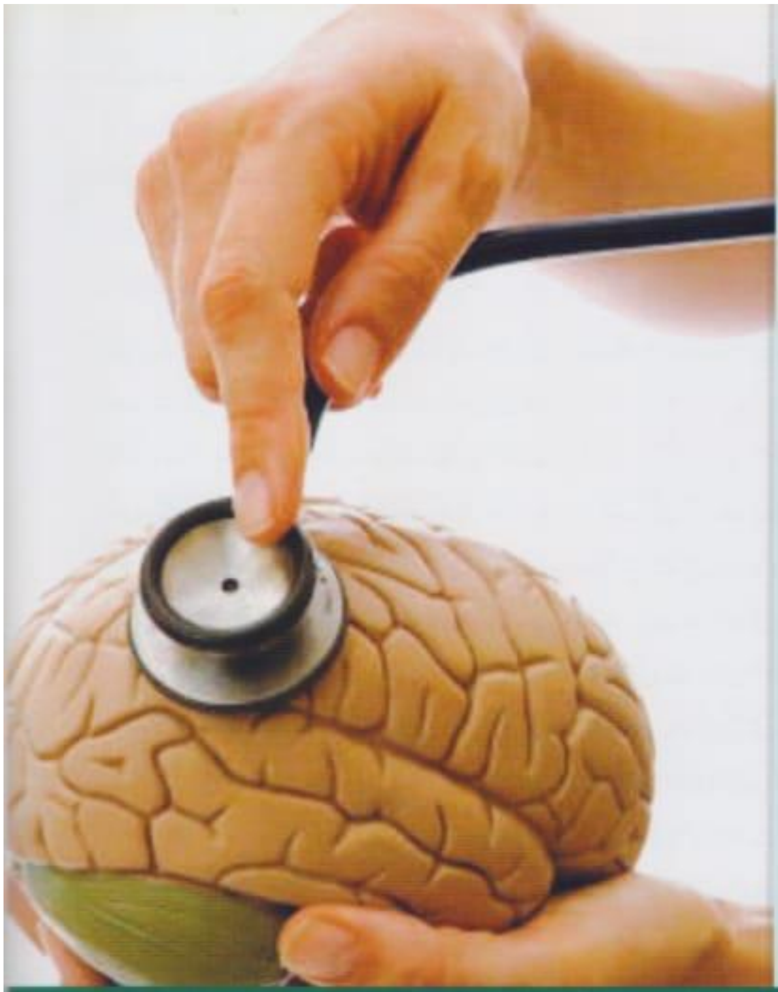
کلامِ عظمتِ آدم سُناتے رہتے تھے
سو، اہل جبر و ستم کا شکار ہم بھی ہوئے

ہمیں فلک نے کوئی معجزہ دکھایا نہیں
نشیبِ خاک! ترا اعتبار ہم بھی ہوئے

کھجوریں روٹیاں جو کی، پیالہ بھر پانی
ازل کا راز تھا، اور راز دار ہم بھی ہوئے

ضعیف لوگ ہمیں جانتے نہیں، شوکت
حریف گردش لیل و نہار ہم بھی ہوئے

# پولیس کو درپیش نفسیاتی مسائل اور ان کا حل



(نافجہ فاطمہ سائیکالوجسٹ)

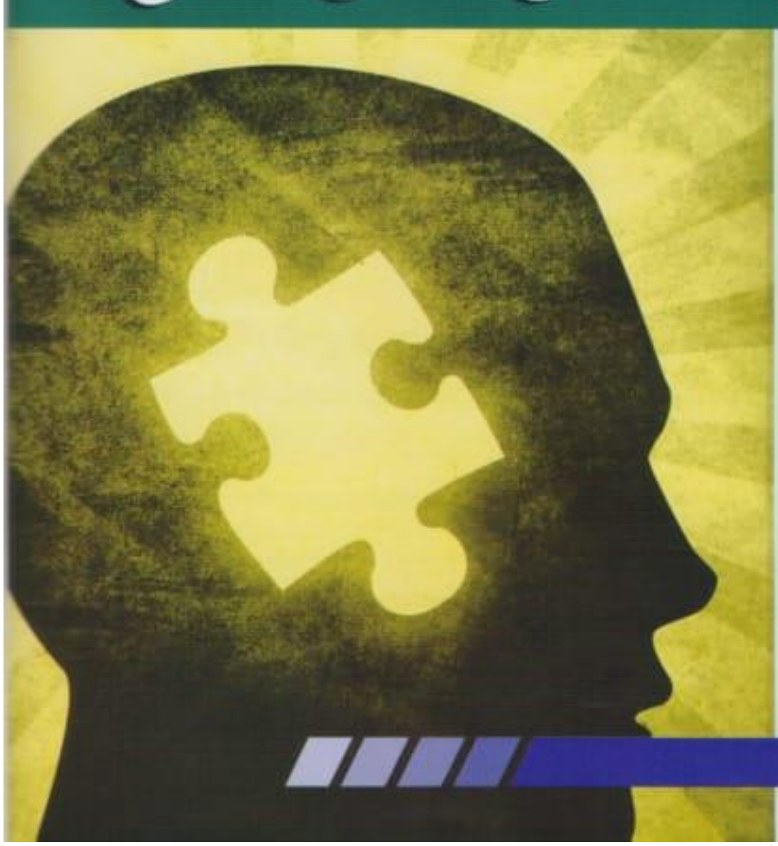
پولیس کا اہم ترین فریضہ معاشرے میں امن و امان اور قانون کی حفاظت کرنا ہے۔ مؤثر پولیسنگ مستحکم اور محفوظ معاشرے کی علامت ہے۔ پولیس کسی بھی ریاست میں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتی ہے۔ پاکستان میں پولیس کو بہت سے مسائل درپیش ہیں جن کی وجہ سے بہت سے پولیس آفیسر بے چینی، مایوسی، ذہنی دباؤ، شدید غصہ اور بہت سے نفسیاتی مسائل کا شکار ہورہے ہیں۔ ملک میں سٹریٹ کرائمز، قتل و غارت، ڈکیتی، قوانین کی خلاف ورزی جیسے مسائل پر قابو پانا بے حد ضروری ہے اور ان مسائل کو تب ہی ختم کیا جاسکتا ہے جب پاکستان کی فورسز اپنی ذمہ داریوں کو بخوبی ادا کریں۔ فورسز کی ترقی اور بہترین کارکردگی کے حصول کیلئے ان مسائل کی وجوہات پر غور کرنا بہت ضروری ہے۔

## پولیس افسران کے نفسیاتی مسائل کی وجوہات

وہ مسائل جن کی بنا پر پولیس افسران نفسیاتی عوارض کا شکار ہوتے ہیں درج ذیل ہیں:

**ا۔ محکمانہ مسائل:**

محکمہ پولیس میں وسائل کی قلت ہے۔ پولیس آفیسرز کیلئے جدید ہتھیاروں، گاڑیوں عمارتوں اور فنڈز کی بہت کمی ہے۔ جس کی وجہ سے بہتری اور ترقی میں رکاوٹ آرہی ہے۔



اس حوالے سے محکمہ پولیس میں اصلاحات لانا ناگزیر ہے کیونکہ ان سے ہی محکمہ ترقی کی راہ پر گامزن ہوسکتا ہے اور عوام کا پولیس پر اعتماد بھی بحال ہوسکتا ہے۔ اس سلسلہ میں مزید مسائل درج ذیل ہیں۔

**i) طبی سہولیات کی کمی:**

پولیس افسران کو مناسب طبی سہولیات بھی میسر نہیں ہیں۔ بہت سے افسران دوران تربیت یا دوران ڈیوٹی بہت سے طبی مسائل کا شکار نظر آتے ہیں جن میں ہیپاٹائٹس، شوگر، بلڈ پریشر اور دل کے امراض وغیرہ شامل ہیں۔ بہت سے افسران طبی علاج کروانے کی استطاعت نہیں رکھتے ایسے افسران کیلئے خاص کر طبی سہولیات مہیا ہونی چاہئیں۔

**ii) رہائش کے مسائل:**

محکمہ پولیس میں تبادلوں اور پوسٹنگ کا سلسلہ چلتا رہتا ہے۔ ایسے افسران جن کا تبادلہ شہر سے باہر ہو اور گھر سے بہت دور فرائض سرانجام دے رہے ہوں تو ان کو مناسب رہائش نہیں ملتی جس کی وجہ سے وہ پریشانی کا سامنا کرتے ہیں اور ان کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ رہائش کا انتظام ہونا بنیادی ضرورت ہے۔

### (iii) پیشہ وارانہ صلاحیتوں کی کمی:

پنجاب پولیس کے اہلکارروں کی تربیت Time to Time ہونا ضروری ہے۔ بہت سے آفیسرز اسلحہ کا صحیح استعمال نہیں جانتے۔ کیونکہ ان کی اسلحے کے استعمال کی تربیت کو سال ہا سال گزر جاتے ہیں مگر Practice نہ ہونے کی وجہ سے ان کی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں۔

## ۲۔ پولیس کے نفسیاتی مسائل کی شخصی وجوہات

نہ صرف محکمہ پولیس بلکہ پولیس افسران کی شخصیت کے مختلف پہلو اور ان کی سماجی، معاشرتی، اخلاقی زندگی بھی ان کی کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔ اس لئے ان وجوہات کا جاننا بھی ضروری ہے جن کی بناء پر پولیس افسران کی کارکردگی متاثر ہو رہی ہے۔

### ذاتی مسائل:

پولیس افسران کی Duty 24 گھنٹے کی ہوتی ہے۔ اور وہ افسران جو گھروں میں اپنے بیوی بچوں سے دور رہ رہے ہوتے ہیں اور ان کے بچوں کے ساتھ تعلقات پر گہرا اثر ہوتا ہے جس کی وجہ سے بچے عدم توجہی کا شکار ہو جاتے ہیں اور طرح طرح کی شکایات کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ پولیس آفیسرز کے سماجی اور معاشرتی تعلقات بھی اچھے نہیں ہوتے کیونکہ آفیسرز کیلئے اپنے گھر والوں کے لیے وقت نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ پولیس افسران کو Security کے حوالے سے بھی خدشات اور خطرات لاحق ہوتے ہیں اور ان کو اور ان کی فیملی کو جان کی دھمکیاں بھی ملتی رہتی ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں۔

### شخصی مسائل:

کچھ پولیس افسران کی شخصیت حساس ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ آسانی سے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں مثلاً کچھ آفیسرز مایوسی یا غصے کا جلد شکار ہوتے ہیں۔ ان شخصی اوصاف کی وجہ سے ان کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ کچھ پولیس افسران میں خود اعتمادی کی کمی بھی سنگین شخصی نفسیاتی مسئلہ ہو سکتا ہے۔ بعض پولیس افسران میں Aptitude ہی نہیں ہے کہ وہ پولیس میں بھرتی ہوں۔ ایسے افسران کی خراب کارکردگی محکمہ کی ساکھ کو نقصان پہنچاتی ہے۔

مندرجہ بالا مسائل کے پولیس افسران کی زندگی میں جو اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

عزت نفس میں کمی
بے چینی اور بے جا خوف
فہم و فراست میں کمی
جارحیت۔ مایوسی۔ خراب کارکردگی
سماجی، اخلاقی اقدار سے دوری
پرتشدد کردار
ذاتی اور سماجی تعلقات
تھکاوٹ اور کام میں عدم دلچسپی

# نفسیاتی مسائل کا حل

محکمہ پولیس کو درپیش مسائل کا حل ناگزیر ہے کیونکہ پولیس افسران کا اپنی نوکری سے مطمئن ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر پولیس افسران انہی مسائل سے دوچار رہے تو نہ صرف ان کی کارکردگی متاثر ہوگی بلکہ محکمہ کی ساکھ بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ ان تمام مسائل کے حل کے لیے بہتر حکمت عملی اور ماہرین نفسیات کی پیشہ وارانہ صلاحیتوں کو بروئے کار لانا چاہیے۔ اس کے لیے چند تجاویز درج ذیل ہیں۔

بنیادی سہولیات سے مراد مناسب رہائش، اچھی تنخواہ، مالی ترغیبات، بنیادی طبی سہولیات، کام کرنے کے لیے اچھے دفاتر اور اچھا ماحول ضروری ہے۔ ان سب عوامل سے یقیناً پولیس آفیسرز کی نا صرف کارکردگی بہتر ہوگی بلکہ ان میں کام کرنے کی تحریک بھی پیدا ہوگی اور نفسیاتی طور پر بھی مطمئن رہیں گے۔

### ۲۔ ڈیوٹی کے اوقات:

پولیس آفیسرز کی ڈیوٹی کے اوقات ایسے ہونے چاہئیں کہ وہ اپنی فیملی کو بھی ٹائم دے سکیں اور اپنے بچوں پر توجہ مرکوز رکھ سکیں۔ خاص کر خواتین پولیس آفیسرز کو ان کے گھروں کے قریب تعینات کیا جانا چاہیے یا پھر رہائش کا بندوبست ہونا چاہیے۔ بہت سی خواتین جو بیرون شہر تعینات ہوں ہر وقت اپنے بچوں اور خاندان کی فکر میں کام پر پوری توجہ نہیں دے پاتیں۔

### ۳۔ نفسیاتی تربیت کی فراہمی:

زیر تربیت افسران کی نہ صرف جسمانی تربیت پر توجہ مرکوز رکھی جائے بلکہ ان کی تعلیمی اور نفسیاتی تربیت کو بھی لازمی جزو بنانا چاہیے تا کہ افسران کی ذہانت اور قابلیت کا بھی جائزہ لیا جا سکے اور ان کی اخلاقی، سماجی اور روحانی اصلاح اور نشوونما ہو سکے۔ نفسیاتی تربیت سے مراد زیر تربیت افسران کو یہ سکھانا ہے کہ جب کام کی زیادتی ہو یا پولیس مقابلے ہوں یا ایسی صورتحال ہو جس میں مسائل کو سوچنے کی بجائے ان کا حل تلاش کرنا ہو تو شخصیت میں کونسے پہلو پر زیادہ سے زیادہ نکھار لانا چاہیے۔ ذہنی دباؤ یا جذباتی عدم توازن سے کیسے بچا جائے۔ اس کے لیے پنجاب پولیس کی ماہرین نفسیات نے باقاعدہ ماڈیولز بھی تیار کیے ہیں جن کے ذریعے استفادہ حاصل کیا جا سکتا ہے ان میں Anger، Stress Management Management اور Communication Skills جیسے ماڈیولز شامل ہیں۔

### ۴۔ نفسیاتی راہنمائی اور مشاورت:

دوران تربیت بہت سے افسران کو نفسیاتی مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے جیسے بہت سے جوان یہ شکایت کرتے ہیں کہ انہیں فجر سے پہلے اٹھایا جاتا ہے یا PT بہت سخت ہوتی ہے تو ایسے افسران کو رہنمائی کی ضرورت ہے کہ ان کی Job Nature ہی ایسی ہے جیسے آرمی میں لڑکوں کو سخت حالات میں تربیت دی جاتی ہے کیونکہ ان کا کام ہی ایسے حالات میں رہنا ہے اور ملک کے لیے کڑی سے کڑی آزمائش کو جھیلنا ہے۔ اس طرح پولیس میں بھی سخت ڈیوٹی کے لیے تیار رہنا چاہئے۔ اس لیے یہ ''PT'' یا صبح جلدی اٹھ کر Prade وغیرہ کرنا ان کی تربیت کا لازمی جزو ہے۔ اس کے علاوہ بہت سے ایسے افسران جو روزمرہ زندگی کی پریشانیوں سے لاچار نظر آتے ہیں ان کو رہنمائی اور مشاورت سے اس قابل بنایا جا سکتا ہے کہ وہ اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔

### ۵۔ نفسیاتی تجزیہ:

بھرتی کے وقت پولیس افسران کا ماہرین نفسیات کی زیر نگرانی تفصیلی نفسیاتی تجزیہ ہونا چاہیے۔ میرٹ پر بھرتی کے لیے ایسے افراد کا انتخاب کیا جائے جو پولیس آفیسرز کے شخصی اوصاف سے مطابقت رکھتے ہوں۔ نہ صرف بھرتی کے وقت نفسیاتی تجزیہ ہو بلکہ Time to time نفسیاتی تجزیہ ہونا چاہیے کیونکہ افراد کے کردار اور سوچ میں تبدیلی انسانی فطرت کا حصہ ہے۔ ماحول اور حالات کا پولیس آفیسرز کی شخصیت پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ لہٰذا نفسیاتی تجزیے سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ پولیس آفیسرز کے کردار اور سوچ میں کس طرح کی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں اور اگر یہ تبدیلیاں محکمے کے لیے موزوں نہیں تو انہیں کس طرح بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

☆☆☆