سائبر بلی انگ (انٹرنیٹ اور موبائل کے ذریعے ستم رسانی) ہمیں لاتعلقی اور بے نیازی پر مائل کر سکتی ہے۔ انٹر نیٹ اور موبائل کو بند کر دینا اس مسئلے کا حل نہیں ہے۔بلکہ اس کا حل اپنے بچوں اور نوجوانوں سے تعلق استوار کرنا ہے۔

سائبر بلی انگ۔۔ کیا آپ زمانے کے ساتھ چل رہے ہیں؟

یہ اشاعت عام طور پر استعمال ہونے والی ٹیکنالوجی سے روشناس کرائے گی، کہ آپ کس طرح بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ اس کے ذمہ دارانہ استعمال کے بارے میں بات چیت کر سکتے ہیں، اور یہ کہ اگر آپ کا بچہ ستایا جا رہا ہے یا اوروں کو ستا رہا ہے، اس صورت میں آپ کیا کر سکتے ہیں۔

سائبر بلی انگ کیا ہے؟

سائبر بلی انگ کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے ایسے رویے کے بارے میں جو موبائل فون یا انٹرنیٹ پر ای میل کے ذریعے ، انسٹنٹ میسج (فوری پیغامات) یا سوشل نیٹ ورکنگ (سماجی تعلقات) کی ویب سائٹ کے ذریعے ستم رسانی اور اذیت دینے کے لیے ظہور پذیر ہوتا ہے۔ ایسے ٹیکسٹ، پیغام یا تصاویر بھیجی جاتی ہیں یا ویب سائٹ پر پوسٹ کی جاتی ہیں جو اوروں کو تکلیف دینے ، ہراساں کرنے اور شرمندہ کرنے کے کا با عث بنتی ہیں۔ سائبر بلی انگ بنفس نفیس اور رو برو نہیں کی جاتی اور عمو ماً لوگ اپنی ذات کو ہدف بنانے والی شخصیت سے نا آشنا ہو تے ہیں۔ سائبر بلی انگ کسی اور بلی انگ سے مختلف نہیں ہے ، اس کا رویے ویسا ہی ہوتا ہے اور اس کے اثرات کسی اور بلی انگ سے کم تباہ کن نہیں ہوتے۔ ٹیکنالوجی میں ترقی لوگوں تک رسائی کا ایک اور ذریعہ فراہم کر رہی ہے۔جہاں پہلے کینہ پرور اور پر عناد پیغامات سکول کی کتابوں یا ٹوائلٹ کی دیواروں پر لکھے جاتے تھے، اب یہ موبائل فون یا انٹر نیٹ کے ذریعے بھیجے جاتے ہیں۔
بچوں اور نو جوانوں کے لیے انٹر نیٹ ایک جائے مقام ہے، چیز نہیں۔ اس کے ذریعے وہ اپنے دوستوں، دوسرے بچوں اور نوجوانوں سے دن رات کسی بھی وقت منسلک ہو سکتے ہیں۔اس کا مطلب ہے کہ بچے اور نوجوان اب اپنے گھروں، بیڈ روم اور نجی زندگی میں جہاں انہیں محفوظ و مسنون محسوس کرنا چاہئیے، وہاں بھی ان کو ہدف بنایا جا سکتا ہے۔
لیکن اسکا یہ مطلب قطعی نہیں کہ موبائیل ٹیکنالوجی اور اس کے ساتھ ہونے والی ترقی بری چیز ہیں۔ زیادہ تر حالات میں بچے اور نوجوان اس ٹیکنالوجی کو ذمہ داری سے استعمال کرتے ہیں۔ موبائل فون اور انٹرنیٹ کو منقطع کرنےسے بلی انگ کا رویہ نہیں رکے گا۔ تمام بالغ سیانے لوگ اس بارے میں گہری دلچسپی لیں کہ بچے اور نوجوان ٹیکنالوجی کو کسطرح استعمال کرتے ہیں اور ان کے ساتھ گھر، سکول اور کمیونیٹی میں تعلق استوار کریں۔ بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ انٹرنیٹ اور موبائل کے ذمہ دارانہ استعمال کے بارے میں گفتگو کرنادشوار ہو سکتا ہے خاص طور پر جب ٹیکنالوجی کے بارے میں ان کی معلومات بڑوں پر حاوی ہوں!۔

موبائل ٹیکنالوجی کیسے کام کرتی ہے؟

بچے اور نوجوان اب ایک دوسرے سے مواصلات اور بول چال کے لیے کافی جدید طریقے استعمال کر رہے ہیں۔وہ ایک دوسرے سے منسلک رہنے ، زندگی کے پہلو وں میں شراکت اور نئے دوست بنانے کے لیے بڑی تعداد میں موبائل فون کے طرف رجوع کر رہے ہیں۔

موبائل فون

زیادو تر لوگ موبائل فون کے استعمال سے آگاہ ہیں اور ٹیکسٹ پی غامات بھیجنے اور وصول کرنے کی استعداد رکھتے ہیں، لیکن چند اضافی خصوصیات جو آجکل کے کئ فون میں آ رہی ہیں ، مثلاً تصویری پیغام اور ویڈیو ریکارڈنگ ، ایک دوسرے سے تبادلۂ خیال کرنے کے مزید طریقے فراہم کرتی ہیں۔
بلیو ٹوتہ ٹیکنالوجی بھی موبائل فون، لیپ ٹاپ، پی سی، پرنٹر، ڈیجیٹل کیمرہ اور ویڈیو کونسول کے مابین مواصلات اور معلومات کی ارسال و ترسیل کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اس طرح لوگوں کے گروہ معلومات کو بہت کم وقت میں دیکہ سکتے ہیں۔
'ہیپی سلاپینگ' کی اصطلاح اس وقت استعمال ہوتی ہے جب موبائل فون پر کیسی پر تشدد واقعہ کی فلم بنائی جاۓ۔ یہ حملہ برائے زدوکوب ہے اور اس کو اسی طرح برتا جانا چاہیئے۔اس واقعے کو صرف بلی انگ کے حادثے کے طور پر نہیں دیکھا جانا چاہیئے۔ ویڈیو اس بات کا ثبوت ہے کہ حملہ برائے زدوکوب ہوا ہے اور تفتیش کے لیے پولیس کو اس کی اطلاع دینی ضروری ہے۔

سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس۔

سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس (سماجی تعلقات کی ویب سائٹ) کا استعمال تعلقات بنانے، مواصلات کے لیے اور آن لائن نئے دوست بنانے کے لیے بچوں اور بڑوں میں بڑھ رہا ہے ۔ ویب سائٹس مثلاً بےبو، مائی سپیس، اور فیس بک ،لوگوں کی آن لائن کمیونیٹی ہیں جہاں لوگ آپس میں مشترک دلچسپیوں اور سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں اور ویڈیو ، پیغامات، ڈسکشن گروپ اور بلاگ جو کہ آن لائن ڈائری کی مانند ہوتے ہیں، کےذریعے ایک دوسرے سے کمیونیکیشن (مواصلات) کر تے ہیں۔ یہ ایسا جائے مقام ہے جہاں لوگ اپنے نجی نیٹ ورک (حلقۂ یاراں) بنا سکتے ہیں اور دوسرے لوگوں سے منسلک ہو سکتے ہیں۔

افراد ایسی ویب سائٹس مثلاً بے بو پر اپنا ذاتی پیج شامل کر سکتے ہیں، جس پر ان کا پرسنل پروفائل (ذاتی یا شخصی خاکہ) بنایا جاسکتا ہے، اس میں ذاتی معلومات ہو سکتی ہیں مثلاً وہ اپنے فارغ وقت میں کیا کرنا پسند کرتے ہیں، ان کے پسندیدہ بینڈ، فٹبال ٹیم، یا ٹی وی پروگرام وغیرہ۔ اس میں انکی اپنی اور دوستوں کی تصاویر یا کوئی دلچسپ ویڈیو جو وہ شیئر کرنا چاہتےہوں، شامل ہو سکتی ہیں۔

نیٹ ورک بنانے کے لیے لوگ دیگر اپنی جیسی دلچسپیاں رکھنے والے لوگوں کو مدعو کرتے ہیں جو ان کے پیج کے 'دوست' بن جائیں۔ اسی طرح انہیں بھی کسی اور کے دوستوں کے نیٹ ورک کا حصہ بننے کی دعوت دی جا سکتی ہے۔اس وجہ سے سوشل نیٹ ورک سائٹ کے ذریعے کمیونیکشن کا دائرہ بہت وسیع ہوتا ہے۔

فوری پیغامات (انسٹنٹ میسجنگ)

فوری پیغامات چیٹ روم یا سائٹس مثلاً ایم ایس این میسنجر کے ذریعے وقوع پذیر ہو سکتے ہیں۔ یہ ای میل کے مانند ہوتے ہیں، لیکن فرق یہ ہے کہ گفتگو 'حقیقی' وقت میں ہوتی ہے اور اس میں ای میل کی سی تاخیر نہیں ہوتی ۔ لوگ ایک دوسرے سے ویسے ہی بات چیت کر سکتے ہیں جیسے وہ ایک دوسرے کے روبرو ہوں یا ٹیلیفون پر بات ہو رہی ہو ۔

فوری پیغامات (انسٹنٹ میسجنگ) اور چیٹ رومز سوشل ویب سائٹس (سماجی تعلقات کی ویب سائٹس) سے بہت مختلف ہیں۔

چیٹ روم میں ہونے والی گفتگو کوئی بھی (اجنبی یا دوست) دیکھ سکتا ہے، جبکہ بے بو، مائی سپیس وغیرہ پر اس بات کو کنڑول کیا جا سکتا ہے کہ کون آپ کا پیج دیکھ سکتا ہے اور کون اس پر اپنی رائے چھوڑ سکتا ہے۔

جب لوگ چیٹ روم میں یا انسٹنٹ مسجنگ کی ویب سائٹ پر جاتے ہیں، انکا بھیجا ہوا پیغام فوری طور پر دوسرے لوگوں جن سے بات چیت ہو رہی ہے کی سکرین پر نمودار ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے لوگ گمنام اور پوشیدہ رہ سکتے ہیں، اس بارے میں بچوں اور نوجوانوں کو آگاہ رہنا چاہیئے کیونکہ کچھ لوگ وہ نہیں ہوتے جو وہ اپنےآپ کو ظاہر کرتے ہیں۔

ٹیکنالوجی کے ذمہ دارانہ استعمال کی کیسے حوصلہ افزائی کی جائے

سائبر بلی انگ اکثر ایسے حالات میں ہوتی ہے جہاں کسی بڑے کی سر پرستی یا نگرانی نہ ہو۔ بالغوں کا اس سلسلے میں بہت اہم کردار ہے کہ وہ بچوں اور نوجوانوں کو نئی ٹیکنالوجی کے استعمال سے متعلق ان کے حقوق و فرائض وضاحت سے بتائیں۔اس بات کی شناخت کرنے سے کہ کب وہ یا دوسرے لوگ سائبر بلی انگ کر رہے ہیں یا اس کا شکار ہو رہے ہیں، محفوظ ماحول کی تشکیل میں مدد ملے گی۔

صحیح اور مناسب طور پر استعمال کرنے سے نئی ٹیکنالوجی بہترین مواقع فراہم کرسکتی ہے، جہاں نئے وسائل کے حصول کے علاوہ نئے اور پرانے دوستوں سے ملاقات کی جا سکتی ہے۔ تاہم، ان نکات کے بارے میں بچوں، نوجوانوں (اور بڑوں) کو آگاہی سے انہیں نئی ٹیکنالوجی سے محفوظ اور ذمہ دارانہ انداز میں استفادہ کرنے اور لطف اندوز ہونے کا موقع ملے گا۔

بچوں اور نوجوانوں سے گفتگو کرنے کے لیے اہم نکات۔

آن لائن تعلقات آف لائن (حقیقی دنیا) کے تعلقات سے مختلف نہیں ہوتے)

کچھ لوگوں کے لیے آن لائن دنیا کی گمنامی اور دور سے پیغامات بھیجنے کی صلاحیت اس عمل سے انسانی عنصر ہٹا دیتا ہے۔ یاد رکھیے، آن لائن لوگ بھی اصل اور حقیقی لوگ ہیں اور آپ کو انہیں اسی احترام اور لحاظِ خاطر سے برتنا چاہیئے جیسے کہ اگر وہ آپ کے سامنے اسی کمرے میں موجود ہوں۔

ذہن میں رکھیں کہ آپ ایک مختلف طریقے سے بات چیت کر رہے ہیں۔

جسمانی حرکات، چہرے کے تأثرات اور آواز کے زیر و بم کی غیر موجودگی میں، سکرین پر پڑھے جانے والے پیغامات کے بارے میں غلط فہمی ہو سکتی ہے۔اس وجہ سے نیٹی کیٹ (انٹرنیٹ پر مواصلات کے آداب و ملحوظات، آپ کو کس طرح کا رویہ اپنانا چاہیئے) موجود ہیں: مثلاً بڑے حروف میں نہیں لکھنا چاہیئے

کیونکہ یہ چلانے کے مترادف تصور کیا جا سکتا ہے۔ اختصاریہ کلمات یا حروف سے آگاہی بھی کار آمد ثابت ہوگی ، مثلاً ایل ۔ او۔ ایل جس کا م طلب ہے اونچی آواز سے ہنسنا۔

اوروں کی خلوت اور نجی زندگی کا احترام کریں۔

اوروں کے پیغامات، گپ شپ، حقائق یا تصاویر ان کی اجازت کے بغیر دوسروں کو نہ بھیجیں۔ممکن ہے آپ اپنے خیال میں دنیا کے ساتھ اس بارے میں شرکت کو مضحکہ خیز سمجھیں، لیکن ہو سکتا ہے کہ وہ جس کے بارے میں یہ معلومات ہیں اس کو ایسا نہ سمجھے۔ ذاتی معلومات کبھی بھی کسی کو مت دیں۔اپنی، کسی دوسرے کی، انکے خاندان کی یا دوستوں کے بارے میں معلومات (مثلاً وہ کہاں رہتے ہیں، انکے فون نمبر اور نجی ای میل) نہ دیں۔ یہ کافی اہم ہے کہ آپ اپنے پاس ورڈ کبھی بھی کسی اور کو نہ دیں ، چاہے وہ آپ کے دوست ہوں یا قابل اعتماد لوگ ہوں۔وہ غیر ارادی طور پر اس معلومات کو کسی اور کو دے سکتے ہیں جو آپ کے اکاونٹ تک رسائی حاصل کر کے وہا ں معلومات تبدیل کر سکتے ہیں یا آپ کے نام سے دوسروں کو پیغامات بھیج سکتے ہیں۔

گھر پر ایک اصول یہ اپنایا جا سکتا ہے کہ بچے اور نوجوان اپنی ذاتی معلومات کو پوسٹ کرنے (یعنی انٹر نیٹ پر فراہم کرنے)سے قبل کسی بڑے سے اجازت طلب کریں۔ یہ آپس میں طے کر لیں کہ پاس ورڈ صرف اور صرف اس بالغ شخص اور نوجوان کو معلوم ہو گا۔

اگر آپ کوئی بات (بالمشافہ)کہہ نہیں سکتے تو اس کو مت بھیجیں۔

انٹر نیٹ پر گمنامی اور پوشیدگی کی وجہ سے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ وہ آن لائن اپنی معمول کی 'حقیقی'شخصیت کے بر خلاف رویہ اپنا سکتے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ کیا آپ یہ بات اس شخص کو کہہ سکتے اگر وہ آپ کے سامنے بیٹھا ہوا ہوتا؟۔ اگر جواب نفی میں ہے تو اس پیغام کو نہ بھیجیں۔

ہسٹری (تاریخ نامہ) سے اس کا کھوج لگایا جا سکتا ہے۔

آپ جو کچھ بھی بھیجتے ہیں یا آن لائن پوسٹ کرتے ہیں یا ٹیکسٹ میسج بھیجتے ہیں وہ کہیں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ درحقیقت گمنامی اور پوشیدگی نام کی کوئی چیز نہیں ہے ۔ جو پیغام بھی آپ بھیجتے ہیں وہ وصول کننده محفوظ کر سکتا ہے یا آگے بھیج سکتا ہے۔ یہاں تک کہ آپ جعلی ای میل اکاونٹ یا معلومات دیں، تب بھی آپ کا ایک یکتا اورمنفرد آئی پی ایڈریس آپ کے سروس پروائڈر کی طرف سے آپ کے لیئے مختص اور آپ کے ساتھ منسوب کیا گیا ہو گا۔ آپ کا سراغ آپ کے آئی پی ایڈریس یا سم کارڈ سے لگایا جا سکتا ہے۔

مہذب اور شائستہ رویہ اختیار کریں۔ نا مناسب اور نازیبا زبان کا استعمال نہ کریں یا جھگڑالو پن اور غیر مہذب رویہ نہ اپنائیں۔ یہ بعد میں آپ کے لیے باعثِ پریشانی بن سکتا ہے۔ آپ جو کچھ بھی آن لائن پوسٹ کرتے ہیں وہ کوئی نہ کوئی دیکھ سکتا ہے، اور آپ کع نہیں پتا کہ اسے کون پڑھ رہا ہے اور کون اس کی کاپی آگے بھیج سکتا ہے۔

اگر آپ کو سائبر بلیِ انگ اور اذیت رسانی کا شکار بنایا جا رہا ہے تو کیا ہو گا؟

اس بارے میں تبادلۂ خیال کریں کہ اگر آپ کے پاس کوئی بچہ یا نوجوان بلی انگ کے واقعے کے سلسلے میں آئے تو کیا ہو گا۔ اس بات کو مد نظر رکھیں کہ کچھ بچے اور نو جوان اس خوف سے کہ ان کی انٹرنیٹ کی رسائی یا ان کا موبائل فون ان سے لے لیے جائیں گے، سامنے آنے سے ہچکچاتے ہیں ۔ مزید معلومات کے لئیے'مجھے کیا کرنا چاہیے اگر بچہ مجھے بتائے کہ اسے سائبر بلی انگ کا شکار بنایا جا رہا ہے' سیکشن میں دیے گئے نکات پڑھیں۔

والدین اور خبر گیری کرنے والے۔

مزید برآں، والدین یا خبر گیری کرنے والوں کے طور پر مندرجہ ذیل اضافی نکات پر غور اور تبادلۂ خیال کریں۔

اپنے بچے کے انٹر نیٹ اور موبائل کے استعمال کے معمولات پر گفتگو کریں۔ اس میں دلچسپی لیں کہ وہ اسے کس طر ح استعمال کرتے ہیں، وہ آن لائن کیا کرتے ہیں، کن سائٹس پر جانا پسند کرتے ہیں اور کیوں۔اس قسم کی عمومی گفتگو زیادہ گہرے مسائل پر بات کرنے کے لیے راستہ کھول سکتی ہے اور آپ کو اپنے بچے کی موبائل اور آن لائن مصروفیات کے بارے میں قابل قدر بصیرت فراہم کر سکتی ہے۔

اگرچہ ٹیکنالوجی کے استعمال سے متعلق اپنے بچے کے حقوق کے بارے میں بات چیت کرنا کارآمد ہوتا ہے، ساتھ ہی یہ بھی اہم ہے کہ ان حقوق کے ساتھ آنے والی ذمہ داریوں پر بھی گفتگو کی جائے۔ انٹر نیٹ، موبائل فون اور چیٹ روم کے استعمال کے بارے میں ایک ضابطۂ کار بنائیں۔

ان نکات پر بات کریں مثلاً:

- قابلِ قبول اور ناقابلِ قبول سائٹس۔

- ہر ماہ آپ اپنے بچے کے موبائل فون کے لیے کتنی رقم ادا کرنے کے لیے رضا مند ہیں۔
- گھر میں کمپیوٹر کہاں رکھا جائے گا۔
- انہیں کتنی دیر آن لائن گزارنی چاہیے۔
- متفقہ فیصلہ کر لیں کہ پاس ورڈ صرف والدین اور نگہبان (خبر گیری کرنے والے) کے ساتھ شیئر کیے جائیں گے۔
- اگر آپ کا بچہ آپ کے پاس کوئی مسئلہ لے کر آئے تو کیا ہو گا ۔

یہ بات قابلِ غور ہے کہ بچوں اور نوجوانوں میں آن لائن باہمی تعلقات ویسے ہی فروغ پا رہے ہیں جیسے ہمیشہ فروغ پا تے ہیں، ٹیکنالوجی صرف اس کے لیےآن لائن ایک نیا ذریعہ فراہم کر رہی ہے۔
آپ کمپیو ٹر پر فلٹر انسٹال (نصب) کر سکتے ہیں جو نامناسب مواد کو روکے گا۔ ایسے کئی ایک سافٹ وئیر موجود ہیں۔ کوئی بھی الیکٹریکل شاپ والا اس سلسلے میں مدد کر سکتا ہے۔ یاد رہے کہ فلٹر مکمل تحفظ نہیں فراہم کرتا اور آ پ مندرجہ بالا نکات پر اپنے بچے کے ساتھ گفتگو کریں تاکہ وہ مکمل صورتحال کو سمجھ سکے۔

تنظیموں کے لیے مزید نکات۔

پچھلی فراہم کردہ معلومات کو مختلف زاویوں سے بتلائیں اور یہ پیغام اچھی طرح بنیادی اقدار میں شامل کریں کہ سائبر بلی انگ یا کسی بھی اور شکل میں بلی انگ کبھی بھی قابلِ قبول نہیں۔
ڈراموں، ڈسکشن ، مباحثے یا آرٹ جیسی سرگرمیاں استعمال کریں، یا سائبر بلی انگ پوڈ کاسٹ دیکھیں جس پر آپ تبادلۂ خیال کرسکیں، یابچوں اور نوجوانوں سے ان کی اپنی تخلیق کروائیں۔ علم اور معلومات کو پھیلائیں اور ایک دوسرے سے شئیر کریں تاکہ ٹیکنالوجی کے استعمال کے بارے میں حقوق و ذمہ داریوں کے بارے میں احساس پیدا ہو سکے۔
جہاں مناسب ہو، آپ تنظیم کے اصول و ضوابط اور طریقۂ کار کے بارے میں مباحثہ کر یں۔ بچوں اور نوجوانوں کو ملوث کر تے ہوے ، قابلِ قبول اور ناقابلِ قبول رویوں کو درج کرلیں۔ اس کوڈ آف کنڈکٹ (اصول و ضوابط) کو بصری یاد دہانی کے لیے دیوار پر آ ویزاں کریں۔آپ اس کو ایک معاہدے یا اقرار نامے کے طور پر لکھ کر ہر بچے سے اس پر دستخط کروا سکتے ہیں یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ انہیں اس کے نکات اوران کی روشنی میں اپنے حقوق و فرائض سمجھ آ گئے ہیں۔

مجھے کیا کرنا چاہیے اگر بچہ مجھے بتائے کہ اسے سائبر بلی انگ کا شکار بنایا جا رہا ہے۔

گھبرائیں مت!!!

بچے اور نوجوان اکثر بڑوں کو سائبر بلی انگ کے بارے میں بتانے سے ہچکچاتے ہیں ، کیونکہ ان کو یقین ہوتا ہے کہ بڑے بہت زیادہ رد عمل کا مظاہرہ کریں گے۔ بچوں اور نوجوانوں کے لیے اسکا یہ مطلب ہے کے ان سے موبائل فون اور کمپیوٹر لے لیے جائیں گے۔

انہیں یقین دہانی کرائیں کہ انہوں نے آپ کو بتا کر صحیح کیا ہے۔

بچوں اور نوجوانوں کے لیے یہ مشکل ہو سکتا ہے کہ وہ پہچان کرسکیں کہ انہیں سائبر بلی انگ کا شکار بنایا جا رہا ہے۔کئ بچوں کے لیے بذریعہ ٹیکسٹ بھیجے گئے، چیٹ روم میں یا انکے مائی سپیس یا بے بو پیج پر کیے گئے کینہ پرور تبصرے و آرائ مجبوراً قابلِ قبول بن جاتے ہیں کہ یہ اس سارےعمل سے نتھی ہیں اور اس کے ساتھ آتے ہیں۔

سنیں اور سیکھیں۔

کسی بچے یا نوجوان کو سہارا دینے کے لیے اہم ہے کہ آپ دونوں معاملے کی نوعیت کو سمجھ سکیں۔اس کے لیے آپ چند سوالات پوچھ سکتے ہیں:

- کیا بات کی گئ، کیا کہا گیا ہے؟
- کون ایسی باتیں کہہ رہا ہے؟
- کتنے عرصے سے یہ چلن جاری ہے؟
- کیا سائبر بلی انگ کے ساتھ ساتھ حقیقی زندگی میں بھی بلی انگ ہو رہی ہے۔
- اس کے بارے میں کیا کرنے کی کوشش کی جا چکی ہے۔
- وہ اس کے بارے میں کیسا محسوس کر رہے ہیں / وہ اس کی وجہ سے کیسے متأثر ہو رہے ہیں۔
- کیا وہ بلی انگ کے پیغامات کو محفوظ رکھ رہے ہیں۔
- اس بلی انگ کے آغاز سے کیا اور کچھ بھی ہوا ہے (کیا کسی نے ان کے پیج کو ہیک کر لیا یا چرا لیا ہے، یا کسی نےآن لائن ان کی جگہ ان کی صورت بننے کی کوشش کی ہے)؟۔

> کیا اس معاملے میں تصاویر/فوٹو/ویڈیو وغیرہ ملوث ہیں؟

بچے یا نوجوان کے ساتھ لائحۂ عمل طے کریں۔

یہ انتہائی اہم ہے کہ کہ وہ اس سارے معاملے میں ملوث رہیں اور بلی انگ کے سد باب کے لیے کیے جانے والے اقدامات کے بارے میں خود کو با اختیار سمجھیں۔ اس سلسلے میں آپ مندرجہ ذیل اقدامات پر غور کر سکتے ہیں۔

ان کو موصول شدہ پیغامات چیک کریں

اگر آپ محسوس کریں کہ ان میں سے کوئی پیغامات غیر قانونی قرار دیئے جا سکتے ہیں تو ان کی کاپی رکھیں ، تمام تاریخیں، اوقات، ای میل ایڈریس یا فون نمبر نوٹ کر لیں اور ان کو پولیس کے پاس لے جائیں۔ سائبر بلی انگ اور متعلقہ قانون کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے وزٹ کریں:
www.respectme.org.uk

ان سے کہیں کہ ان ایڈریس اور فون نمبرز سے آنے والے مزید آن لائن یا ٹیکسٹ پیغامات کو خود نہ کھولیں بلکہ آپ کو اجازت دیں کہ آپ ان پیغامات کو کھولیں۔

اگر آپ ان پیغامات کا جواب دینا چاہتے ہیں تو بے حد احتیاط برتیں کہ آپ کا جواب دھمکی آمیز یا ہراساں کن نہ ہو۔بھیجنے والے کو صرف یہ کہنا کافی ہو سکتا ہے کہ آپ ایک بالغ شخص ہیں اور یہ پیغامات جو وہ بھیج رہے ہیں تکلیف دہ و باعث آزار ہیں اور آپ اورآپکے بچے یا نوجوان کے لیے باعثِ تشویش ہیں، یہ پیغامات غیر قانونی ہو سکتے ہیں اور انہیں ایسے پیغامات بھیجنا بند کر دینا چاہئیں۔

ان کا موبائل نمبر تبدیل کرنا۔

یہ اہم ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کو معلوم ہو کہ وہ اپنا نمبر ناقابلِ اعتماد لوگوں کو نہ دیں۔ اگر نیا نمبر دوبارہ غلط ہاتھوں میں پڑ جاتا ہے تو یہ ممکنہ طور پربچے کی بے احتیاطی کی وجہ سے نہیں بلکہ اس وجہ سےہو سکتا ہے کہ انہوں نے کسی قابلِ اعتماد شخص کو نمبر دیا ہو جس نے اس نمبر کو آگے دے دیا ہو۔

انکا آن لائن پروفائل (خاکہ) تبدیل کرنا۔

ایم -ایس -این پر لاگ -ان نیم با آسانی تبدیل کیا جا سکتا ہے اور مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق بچے یا نوجوان کو یاد دہانی کروائیں کہ صرف حقیقی زندگی کے قابلِ اعتماد   دوستوں کو آن لائن فرینڈ کے طور پر قبول کریں۔ سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس (بے بو، مائی سپیس، وغیرہ) پر پروفائل تبدیل کیے جا سکتے ہیں۔ان سائٹس پر بلی انگ کی رپورٹ کے لیے ' بد سلوکی کی رپورٹنگ' کے سیکشن کا مطالعہ کریں ۔ بچے یا نوجوان کو صرف قابلِ اعتماد دوستوں کو قبول کرنا چاہیئے۔ذاتی، نجی اور قابلِ شناخت معلومات کو کم سے کم رکھیں۔ پیجز   کو نجی بنایا جا سکتا ہے تاکہ صرف دوستوں کے ساتھ شیئر کریں اور عام عوام اور ہر شخص کے دیکھنے کےلیے دستیاب نہ ہوں۔فوٹو گراف کی جگہ ڈیزائن یا کارٹون اور   حقیقی ناموں کی جگہ عرفیت(نک نیم) استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

دوسری ایجنسیوں کو ملوث کریں

اگر سائبر بلی انگ کوئی ایسا شخص کر رہا ہے جسے بچہ یا نوجوان جانتا اور باقاعدگی سے دیکھتا ہے، ایسے میں دیگر ایجنسیوں کو ملوث کرنا کارآمد ہو سکتا ہے۔اگر دونوں پارٹیاں سکول میں ہیں، اگر سکول پہلے سے ہی آگاہ نہیں تو سکول کو اس مسئلے سے آگاہ کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے، اور انہیں اپنی حکمتِ عملی میں شریک کریں۔ اگر بلی انگ 'حقیقی دنیا ' اور سائبر بلی انگ دونوں جگہ ہو رہی ہو تو مشورہ کے لیے وزٹ کریں **www.respectme.org.uk**

بچے / نوجوان کی مدد کریں

یہ ضروری ہے کہ بچے کے سائبر بلی انگ کی بات پر نہ اٹک جائیں بلکہ یہ ذہن میں رکھیں کہ انہیں ستایا گیا ہے اور انہیں اسی قسم کی مدد کی ضرورت ہے جو انہیں کسی بھی اور قسم کی بلی انگ کا شکار ہونے کی صورت میں درکار ہوتی۔ان کے ذہن میں یہ مدد اور بلی انگ کے مسئلے کے حل کے لیے کوشش کی کاروائی اسی وقت سے شروع ہو جاتی ہے جب وہ آپ کو بتا تے ہیں کہ انہیں ستایا جا رہا ہے۔ **آپ کا ابتدائی ردِعمل بہت اہم ہے۔ سنیے، سکھیے، ملوث ہوں اور حل کریں۔**

اگر میں دریافت کروں کہ ایک بچہ سائبر بلی انگ کر رہا ہے تو میں کیا کروں۔

گھبرائیں مت!! یہ جان کر ہتھے سے اکھڑنا آسان ہے کہ بچہ یا نوجوان کسی کو بلی انگ کا نشانہ بنا رہا ہے، اس سے قطع نظر کہ بلی انگ کس شکل میں ہوئی ہو، لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ پر سکون رہیں۔

سنیں اور سیکھیں، ان سے پوچھیں کہ کیا ہوتا رہا ہے اور دریافت کریں کہ ان کے رویے کے پس پردہ کیا ہے۔

تمام رویے احساسات کی ترجمانی کرتے ہیں۔ کیا ان کی بلی انگ میں شامل ہونے کی حوصلہ افزائی ہو رہی ہے اور وہ صرف اس لیے بلی انگ کر رہے ہیں تاکہ کسی گروہ کاحصہ بنے رہیں۔ کیا وہ توجہ حاصل کرنا چاہ رہے ہیں اور یہ اسے حاصل کرنے کا ان کا طریقہ ہے۔ کیا وہ اپنی زندگی کے کسی پہلو سے ناخوش ہیں اور اپنی محرومیوں کو اس شخص پر نکال رہے ہیں۔ تعصب پسندانہ رویے سے نمٹنے کے لیے تیار رہیں۔ بلی انگ کے پس پردہ رویے کی جڑ میں نسلی تعصب، ہم جنس پرستی کے خلاف نفرت، یا کسی تہذیب یا مذہب کے بارے میں لاعلمی کے اسباب ہو سکتے ہیں۔ بچے یا نوجوان کو 'بلی' کا لقب نہ دیں، اس سے بلی انگ کے پس پشت رویے کے بارے میں بات کریں کہ کیوں یہ نا قابلِ قبول ہے۔

جب آپ سائبر بلی انگ کے پس پشت وجوہات اور عمل انگیز کے بارے میں جانکاری کر چکیں تو وضاحت کریں کہ ان کا رویہ کیونکر غلط ہے۔

بلی انگ کبھی قابلِ قبول نہیں ہوتی۔ انہیں سمجھانے کی کوشش کریں کہ ان کے اس رویے کا دوسرے شخص کی صحت اور فلاح و بہبود پر کیا اثر ہو گا۔ وہ خود کیسا محسوس کریں گے اگر کوئی اور ان کے متعلق کینہ پرور پیغام ویب سائٹس پر پوسٹ کرے یا انہیں ان کے اپنے گھر کی محفوظ چاردیواری میں دھمکی آمیز ٹیکسٹ پیغام بھیجے ؟ انہیں کیسا لگے گا اگر ہر دفعہ ٹیکسٹ میسج یا ای میل وصول کرتے ہوئے ان کے پیٹ میں خوف سے گرہیں پڑیں؟

واضح کریں کہ تمام بلی انگ رویے کے نتائج بھگتنا پڑتے ہیں اور وہ شدید مشکل میں گرفتار ہو سکتے ہیں۔ موبائل فون اور انٹرنیٹ کے استعمال کے سلسلے میں قوانین موجود ہیں اور ہو سکتا ہے کہ ان کا رویہ ایسے کسی قانون کی خلاف ورزی کر رہا ہو۔ سائبر بلی انگ اور متعلقہ قوانین کے بارے میں مزید جاننے کے لیے وزٹ کریں: www.respect*me*.org.uk

آگے بڑھنے کے اقدامات پر اتفاق کریں۔

اتفاق رائے سے طے کریں کہ آپ بلی انگ کا رویہ روکنے کے لیے کیا کریں گے۔ آپ سکول ، یوتھ گروپ یا دوسرے فرد کے والدین کو ملوث کرنے کے لیے متنبہ کریں تاکہ انہیں حالات سے آگاہی ہو اور بلی انگ کے شکار فرد کو مناسب سہارا اور مدد مل سکے۔

یہ بھی اہم ہے کہ بلی انگ کرنے والے فرد کے لیے بھی مدد کا انتظام کیا جائے۔ ان کے بلی انگ کے رویے کے پس پشت عوامل پر دوبارہ نظر ڈالیں اور اس مسئلے سے نمٹنے کے لیے بہترین لائحہ عمل کا انتخاب کریں۔ ممکن ہے وہ کسی اور شخص، استاد یا بڑے بھائی/بہن سے بات کرنے میں زیادہ آسانی محسوس کرتے ہوں۔

کئی تنظیمیں پند و نصائح کی خدمات فراہم کرتی ہیں، مثلاً: **دی بلی لائن:** 0800 44 1111 اور **چائلڈ لائن:** 0800 1111

پیرنٹ لائن سکاٹ لینڈ بڑوں کے لیے بھی مشورہ فراہم کرتی ہے: 0808 800 2222

نامناسب پیغامات کی رپورٹ کرنا۔

زیادہ تر ذمہ دار سوشل نیٹ ورکنگ کی سائٹس لوگوں کو اپنے پروفائل کا انتظام کرنے کی سہولیات فراہم کرتی ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

اپنے پروفائل کو نجی اور 'پرائیویٹ' بنانا

پیجز کو پرائیویٹ بنایا جاسکتا ہے، اس کا مطلب ہے کہ صرف وہ لوگ جن کو 'فرینڈ' یعنی دوست کے طور پر قبول کیا گیا ہے ان پیجز پر جا سکتے ہیں، یا ان پیجز کو پبلک یعنی عوامی بنایا جا سکتا ہے، جہاں ہر کوئی آ کر دیکھ سکتا ہے کہ پیج پر کیا ہے۔

اپنے پیج پر آرائ یا پوسٹ کو ڈیلیٹ کرنا (مٹانا)

یوزر(ممبران) اپنے پیج پر موجود کینہ پرور ، نازیبا پیغامات یا ایسے پیغامات جن کو وہ اپنے پیج پر نمودار ہوتا نہیں دیکھنا چاہتے ،کو ڈیلیٹ کر سکتے ہیں۔

یوزر بلاک کرنا (لوگوں کی راہ مسدود کرنا)

یوزر (ممبران) دوسرے لوگوں کو جو پہلے دوست قرار دیے گئے تھے، اپنے پیج کے دیکھنے، پڑھنے، آرائ اور پیغامات پوسٹ کرنے سے رد کر سکتے ہیں۔

بدسلوکی کی رپورٹ کرنا۔

ممبران کسی بھی ایسے مواد، آرائ یا پوسٹنگ کے بارے میں رپورٹ کر سکتے ہیں جو ان کے پیج پر نمودار ہوئے ہوں اور ممبرسمجھتا ہو کہ یہ سائٹ کے قواعد و ضوابط کی خلاف ورزی ہے یا غیر قانونی، نازیبا، ہراساں کرنے والے یا بلی انگ کے زمرے میں آتے ہوں۔

سوشل نیٹ ورکنگ کی سائٹس ممبران پر انحصار کرتی ہیں کہ وہ ان سہولیات کے استعمال سے سائٹ کے تمام اصول و قواعد کی پابندی کو یقینی بنائیں چونکہ ان کے پاس روزانہ ہر ایک پروفائل کا معائنہ کرنے کی استعداد و صلاحیت نہیں ہوتی۔عمومی طور پر ان کا مشورہ یہی ہوتا ہے کہ نازیبا کلمات کو نظرانداز اور ڈیلیٹ کر (مٹا) دیں بجز اس کے کہ وہ دھمکی آمیز یا غیر قانونی ہوں، اس صورت میں ان کی رپورٹ سائٹ کے منتظمین کو کریں اور جہاں موزوں ہو، پولیس کو مطلع کریں۔ سوشل نیٹ ورکنگ کی سائٹ کے تمام ممبران کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہےکہ وہ اپنے پیج اور اس پر تمام متن کی ذمہ داری لیں اور تمام سہولیات کے استعمال کے ذریعے سے اپنے پروفائل تک عوام کی پہنچ کو کم کریں ۔
مائی سپیس اور بے بو پر نوجوانوں اور والدین کے لیے حفاظتی ہدایات اور مشورے کے پیجز موجود ہیں۔ ان میں بہت کام کی معلومات ہیں جو بالغوں اور نوجوانوں میں مباحثہ اور گفتگو کے آغاذ اور فروغ کے لیے استعمال کی جاسکتی ہیں، تاکہ آن لائن بلی انگ کے رویے کو بہتر طور پر سمجھنے اور اس کے سد باب کرنے کے لیے مناسب اقدامات کرنے میں مدد مل سکے۔

ٹیکسٹ بلی انگ۔

سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس کی طرح ذمہ دار فون سروس فراہم کرنے والے (پروائڈر) بھی بلی انگ کو روکنے میں لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ نازیبا اور کینہ پرور پیغامات کو پروائڈر کے لیے بطور ثبوت محفوظ کر لینا چاہئیے۔ آپ کے فون سے نمبر بلاک کیے جا سکتے ہیں تاکہ آپ کو اس مخصوص نمبر سے مزید ٹیکسٹ، میسج یا کال نہ موصول ہوں۔بعض حالات میں پولیس بھی مدد کر سکتی ہے، لیکن اکثر انہیں نمبر کے ثبوت کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ ٹیکسٹ بھی دیکھنا چاہیں گے، اس لیے ٹیکسٹ کو ضرور محفوظ کر لیں۔ تمام پروائڈر کے پاس رابطہ کے لیے فون نمبر اور ای میل ایڈریس ہوتے ہیں جس سے آپ ان کو مسئلے کے بارے میں چوکنا کر سکتے ہیں اور مختلف لائحہ عمل پر تبادلۂ خیال کر سکتے ہیں۔
مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں: **www.respect*me*.org.uk**

سائبر بلی انگ اور قانون

سائبر بلی انگ سے متعلق چار یو کے۔ سٹیچوٹ لائ کے قوانین اور ایک سکاٹش کامن لائ کا قانون لاگو ہوتے ہیں۔

- **دی پروٹیکشن فرام ہراسمنٹ ایکٹ 1997**
- **دی کرمنل جسٹس اینڈ پبلک آرڈر ایکٹ 1994**
- **دی مالیشس کمیونیکیشنز ایکٹ 1998**
- **دی کمیونیکیشنز ایکٹ 2003**
- **بریچ آف دی پیس (کامن لا)**

یہ قوانین بلی انگ اور خصوصاً سائبر بلی انگ پر کسطرح لاگو ہوتے ہیں، اس بارے میں معلومات ریسپکٹ می کی ویب سائٹ پر دی گئی ہیں۔اگر بلی انگ جنسی، نسلی، یا مذہبی بنیاد پر کی جا رہی ہو تو قانونی چارہ جوئی **اینٹی ڈسکریمی نیشن لا** کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں:
www.respect*me*.org.uk

یاد رکھیں۔۔۔

موبائل فون اور انٹر نیٹ کو بند کر دینے سے سائبر بلی انگ نہیں رکے گی۔ تمام بلی انگ کے رویے کے پیچھے فرد ہوتا ہے۔ ہمیں اپنے بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ تعلق استوار کرنے کی ضرورت ہے تاکہ ہم ان کی آن لائن اور موبائل فون کی سر گرمیوں میں دلچسپی لے سکیں۔
بچوں اور نوجوانوں کے لیے انٹرنیٹ ایک جائے مقام ہے ، چیز نہیں۔ باقی تمام جگہوں کی طرح جہاں آپ انہیں جانے دیتے ہیں، مثلاً یوتھ کلب، فٹبال ٹریننگ اور گرل گائیڈز ، آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان کا ماحول محفوظ ہے، اور آپ جانتے ہوں کہ وہ کس کس سے بات کر رہے ہیں۔
آپ ٹیکنالوجی کو محفوظ بنانے اور بچوں اور نوجوانوں میں اس کے استعمال کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے عملی اقدامات کر سکتے ہیں، لیکن یہ صرف حل کا ایک حصہ ہے۔ بلی انگ کے رویے سے نمٹنے کے لیے آپ کو اس میں ملوث لوگوں سے تعلق استوار کرنا ہو گا اور اس رویے کی پشت پر کارفرما وجوہات کو سمجھنا ہو گا۔ریسپکٹ می ایسے تمام بالغوں کے ساتھ کام کرتی ہے جو بچوں اور نوجوانوں کی زندگی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور انہیں اس قابل بناتے ہیں کہ جب بھی کبھی بلی انگ ہو، وہ اس کی تمام اقسام کا پر اعتماد طریقے سے مقابلہ کر سکیں۔

بلی انگ کبھی بھی قابلِ قبول نہیں ہوتی، یہ بلوغت کے معمول کا حصہ نہیں ہے۔

ریسپکٹ می سے رابطہ قائم کریں: فون: 0844 800 8600 ای میل: enquire@respectme.org.uk یا
وزٹ کیجے www.respect*me*.org.uk