مجھے ستایا اور اذیت دی (بُلی انگ) جا رہی ہے ۔۔ مجھے کیا کرنا چا ہیے ؟

یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ سکول اور سکول کے بعد اپنے آپ کو محفوظ محسوس کریں۔ آپ کو ستایا جانا اورآپ پر ستم کرنا (بُلی انگ) کبھی بھی قابل قبول نہیں ہو سکتا۔

ستم رسانی (بُلی انگ) کے رویہ کی نشانیاں۔

- آپ کو نامناسب ناموں سے پکارنا، ستانا، دباو ڈالنا، دھمکیاں دینا۔
- آپ کو مارنا(پٹائی کرنا)، ستانا، ٹھوکریں مارنا
- آپ کی چیزیں اور سامان کو چوری کرنا یا نقصان پہنچانا
- آپ کو نظرانداز کیا جانا، شامل نہ کیا جانا، آپ کے بارے میں افواہیں اور گپ پھیلانا۔
- نامناسب یا ناگوار ٹیکسٹ پیغامات یا ای میل وصول ہونا۔
- صرف اپنی پہچان کی وجہ سے ستایا جانا ۔۔ آپ کے مذہب، جنسی میلان، معذوری، نسل، جنس یا اپنی وضع قطع اور طور طریقہ کی وجہ سے اذیت پہنچائی جانا۔
- اذیت رسانی صرف اس وجہ سے کہ لوگ اپ کے بارے میں کیا سوچ رکھتے ہیں۔ لوگ آپ کے مذہب یا جنسی میلان کے بارے میں مخصوص سوچ رکھتے ہوں حالانکہ آپ کا ایسا کوئی رجحان نہ ہو۔

ستم رسانی کی وجہ سے آپ کے افعال و محسوسات میں تبدیلی آسکتی ہے۔۔

- آپ کو جذباتی طور پر پریشانی یا غصے کا احساس ہو یا آپ کو بلا وجہ رونا آئے
- آپ دوستوں کے ہمراہ باہر نہیں جانا چاہتے۔
- آپ اپنے سکول کے کام پر توجہ نہیں دے پا رہے۔
- آپ اپنے سکول جانے کا راستہ تبدیل کر رہے ہیں۔
- آپ اپنے آپ کو غیر محفوظ اور تنہا پاتے ہیں۔

کسی کو بھی اس طرح کے حالات میں مبتلا نہیں کیا جانا چاہیئے، کسی شخص کو بھی اذیت میں نہیں رہنا چاہیئے۔

مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

- اگرچہ آپ غمگین اور رنجیدہ محسوس کر رہے ہوں گے، کوشش کیجیئے کہ آپ اپنی زندگی میں موجود مثبت چیزوں کے بارے میں سوچیں، مثلاً وہ چیزیں جن میں آپ اچھے ہیں، اور ذہن میں رکھیں کہ آپ نے کچھ غلط نہیں کیا ہے اور آپ کو اس طرح کے حالات میں مبتلا نہیں کیا جانا چاہیئے۔ کسی دنگا فساد کرنے والے شخص (بلی) کو اپنے مثبت احساسات چھیننے مت دیں۔
- اپنے آپ کو محفوظ رکھیں ۔ جھگڑے کے وقت لڑائی اور چیخ و پکار اگرچہ بہتر محسوس ہوتا ہے، لیکن اس کی وجہ سے آپ زیادہ بڑی مصیبت میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

- کسی قابل اعتماد شخص سے تذکرہ کریں۔ آپ نے کچھ غلط نہیں کیا ہے، ستم رسانی اور بُلی انگ میں آپ کا کوئی قصور نہیں ہے، اس لیے اس بارے میں کسی قابل اعتماد شخصیت سے گفتگو میں کوئی مضائقہ یا شرم کی بات نہیں ہے۔ ایسا قابل اعتماد شخص کوئی ٹیچر، والدین، کوئی رشتہ دار، یا قریبی یوتھ کلب کا ممبر ہو سکتا ہے۔
- آپ کو خیال ہو گا کہ کسی بڑے کو بتانے سے حالات خراب ہو جائیں گے، لیکن نہ بتانے سے حالات خراب ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ پریشان ہوں کہ بڑے لوگ ضرورت سے زیادہ رد عمل کا مظاہرہ کریں گے تو اُنہیں اس پریشانی سے آگاہ کریں۔ وہ آپ کی بہتری کے لیے عمل کرتے ہیں چنانچہ انہیں اپنی سوچ سے آگاہ کریں۔
- بڑے فرد کو بجا طور پر واقعات سے آگاہ کریں۔ تفصیلات یاد رکھنے کے لیے ڈائری رکھیں اور اس میں اندراج کریں۔ مثلاً کون وہاں تھا؟ واقعہ کب پیش آیا؟
- معلوم کریں کہ سکول میں کیا سہولیات موجود ہیں۔ سکول میں بُلی انگ باکس موجود ہو سکتا ہے جس کے ذریعے آپ دوسروں کے ساتھ اپنے خدشات و پریشانیاں شیئر کر سکتے ہیں، سٹوڈنٹ کونسل جس کے ذریعے اپنے مسئلے کے حل کے لیے درخواست کر سکتے ہیں۔
- آپ اپنے آپ کو موصول شدہ تمام نامناسب/ بد تمیزی والا مواد، مثلاً ای میل، ٹیکسٹ، وائس ۔ میل، محفوظ رکھیں تاکہ آپ جس شخص سے بات کریں اسے دکھا سکیں۔

یاد رکھیئے:

- ہر بچے کا یہ حق ہے کہ اسے تنگ نہ کیا جائے، ستم کا نشانہ نہ بنایا جائے۔۔ ستم رسانی (بُلی انگ) کبھی بھی قابل قبول نہیں ہوتی۔
- کوئی بھی ان پریشانیوں کا مستوجب نہیں ہے، کسی کو بھی ستم رسانی اور اذیت کا شکار نہیں بنایا جانا چاہئیے۔
- کسی قابل اعتماد شخص سے اس بارے میں بات کریں، آپ نے کچھ برا یا غلط نہیں کیا ہے۔
- اس بارے میں خاموشی سے گھٹن کا شکار مت بنیں۔۔ خاموشی سے آپ تکلیف کا شکار ہوں گے۔
- آپ کو اپنی ذات، تشخص اور اپنی پہچان کا حق حاصل ہے۔
- اگر بڑے لوگ آپ کی کوئی مدد نہیں کر رہے تو حوصلہ مت ہاریں، ہمت جاری رکھیں۔