

ਮੈਂ ਅਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ?

(What can I do to help my friend?)

- **ਯਾਦ ਰੱਖੋ** - ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਇੱਕਲੇ ਸ਼ਕਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ । ਉੱਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਓ, ਉੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ, ਉੱਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ।
- **ਅਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ** ਦਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਅਨੁਚਿਤ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਉੱਸ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਨੇ ਅਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ।
- **ਜਾਨ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ ਹੈ** । ਔਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੰਦਾ ਵਿਹਾਰ ਵਕਤ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੰਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬੇਦਖਲ ਕਰਨਾ ਖਤਰਨਾਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਤੇ ਉੱਸ ਦੇ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਉੱਸ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ । ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਰਖਿਤ ਘਰਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨਮਬਰ ਲਭ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ ।
- **ਅਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਅਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ** । ਮੰਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼, ਧਰਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਔਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਹੋਣ ਯਾ ਪੈਸੇ ਕਮਾਓਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ।
- **ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀ ਦੋਸਤੀ ਕਾਅਮ ਰੱਖੋ** ਚਾਹੇ ਉਹ ਇਸ ਵੱਕਤ ਅਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ । ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਉਹ ਅੱਗੇ ਚਲ ਕੇ ਕੋਈ ਕਦਮ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- **ਅਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ B.W.S.S. ਦੇ ਪਰਚੇ ਦਵੋ** ਜਿਹਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਤਾਇਆਂ ਗਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ।
- **ਅਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਦੇ ਆਤਮ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੋ** । ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ । ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਹੇਲੀ ਹੋਣ ਤੇ ਨਾਜ਼ ਹੈ ।
- **ਉਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ** ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਢੱਚ, ਗੁੱਸਾ, ਉੱਮੀਦ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਖੋਣ ਦਾ ਦੁਖ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ।
- **ਬਚਿੱਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ** - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਾਈ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਿੰਮੇਦਾਰ ਨਾ ਮਨਨ ।