

ਅਪਨੀ ਸੁਭਬੁਝ ਵਦਾਓ

ਯਾਦ ਰਖੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਨਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤੁਸੀਂ ਅਪਨੀ ਸਹੇਲੀ ਦੀ ਉਨ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

- ❖ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸੁਰਖਿਤ ਘਰਾਂ ਯਾ ਫਿਰ B.W.S.S. ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ । ਇਹ ਏਜੰਸੀਆਂ ਗੁੱਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੇਲੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇਵੇਣ ਗੀਆਂ ।
- ❖ ਅਪਨੀ ਸਹੇਲੀ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ । B.W.S.S. ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ।

ਅਪਨੀ ਦੇਖਬਾਲ ਕਰੋ ।

ਯਾਦ ਰਖੋ - ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੇਲੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਆਸਾਨ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈਗਾ । ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੇਲੀ ਇਸ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਬੇਦਖਲ ਨਾ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਦ ਉਸ ਦੀ ਦੁਨਿਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਖਰੀ ਸਾਧਨ ਹੋਵੋ ।

ਅਪਨੀ ਸਹੇਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜੋਕਿ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇ ਕਾਫੀ ਤਣਾਉ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਦੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਤੇ ਅਪਨੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

- ਅਪਨੀ ਸਹੇਲੀ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਗਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਨ ਦੇਵੇ ਯਾ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੇਲੀ ਵੱਲ ਹੋਰ ਬੁਰਾ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ।
- ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਅਪਨੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਡਰ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਪਨੀ ਸਹੇਲੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦਸੇ ਬਗੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੇਲੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਠੇਸ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ।