



हमजोली दबाव और बुलिंग

प्रश्न 1: हमजोली कौन होते हैं?

उत्तर: हमजोली वे लोग होते हैं जो हमारी उम्र और सामाजिक समूह के होते हैं, जैसे हमारे दोस्त, सहपाठी, और पड़ोस के बच्चे। हम अपना अधिकतर समय उनके साथ बिताते हैं, और वे हमारे व्यवहार और दृष्टिकोण को प्रभावित करते हैं।



प्रश्न 2: हमजोली दबाव क्या है?

उत्तर: हमजोली दबाव आपके साथियों द्वारा किसी निश्चित तरीके से व्यवहार करने या कार्य करने के लिए प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से किया जाने वाला प्रभाव है। यह वह प्रक्रिया है जिसमें एक ही समूह के व्यक्ति समूह के अन्य लोगों को किसी व्यवहार या गतिविधि में शामिल होने के लिए प्रभावित करते हैं, भले ही वह हमारी इच्छा के विपरीत हो। साथियों द्वारा स्वीकार किए जाने की इच्छा के कारण हम इस दबाव का अनुभव करते हैं।

प्रश्न 3: सकारात्मक हमजोली दबाव क्या होता है?

उत्तर: सकारात्मक हमजोली दबाव हमें सही कार्य करने के लिए प्रेरित करता है, जो वर्तमान और भविष्य दोनों में हमारे लिए लाभदायक होता है। इसके कुछ उदाहरण हैं:

- पढ़ाई में प्रोत्साहन
- जरूरतमंद दोस्त की मदद करना
- सामुदायिक सेवा करना
- खेलों में भाग लेना

मेरे दोस्त ने मुझ पर दबाव डाला कि मैं अपनी क्लास बंक न करूँ।

प्रश्न 4: नकारात्मक हमजोली दबाव क्या है?

उत्तर: नकारात्मक हमजोली दबाव हमें ऐसे काम करने के लिए मजबूर करता है जो हमारे व्यक्तिगत मूल्यों और नियमों के खिलाफ हो। इसका परिणाम अक्सर हानिकारक होता है। उदाहरण:

- स्कूल से भागना
- तहस नहस करना
- धूम्रपान करना
- बुलिंग
- दूसरों का अनादर करना



नकारात्मक हमजोली दबाव को "ना" कहने के तरीके



प्रश्न 5: हम हमजोली दबाव से कैसे निपट सकते हैं?

उत्तर: व्यक्ति को सकारात्मक और नकारात्मक दबाव के बीच अंतर समझना चाहिए। नकारात्मक दबाव को मना करने के लिए समालोचनात्मक सोच, निर्णय लेने और संचार कौशल का उपयोग करें। नकारात्मक हमजोली दबाव से निपटने के लिए हमें 'ना' कहना आना चाहिए। इसके लिए समालोचनात्मक सोच, निर्णय लेने और अच्छे संचार का उपयोग करें और सकारात्मक दबाव का स्वागत करें।

1. विनम्रता से मना करना
2. कारण बताना
3. अटल रहना
4. वहां से चले जाना
5. नज़र अंदाज़ करना
6. विकल्प देना
7. उल्टा दबाव डालना
8. स्थिति से दूर रहना
9. अपने जैसे सोचने वालों के साथ रहना
10. अपनी भावनाओं का सम्मान करना

प्रश्न 6: बुलिंग क्या है?

उत्तर: बुलिंग एक आक्रामक व्यवहार है जिसमें व्यक्ति या समूह अपनी शक्ति का उपयोग कर दूसरे को बार-बार परेशान करता है। इसमें शारीरिक, मौखिक, और सामाजिक दबाव डालकर किसी को मानसिक, शारीरिक, या सामाजिक नुकसान पहुँचाना शामिल है। यह तब होता है जब कोई व्यक्ति या समूह अपनी शक्ति का गलत इस्तेमाल करके दूसरों पर दबाव डालता है, और वे इसे रोकने में असहाय महसूस करते हैं।



आपके दोस्त या दूसरे व्यक्ति के बारे में हल्के और हानी न पहुँचाने वाले चुटकुले बुलिंग नहीं हैं

कोई भी टिप्पणी, चुटकुला या कार्य जो आपके मित्र या दूसरे व्यक्ति को ठेस पहुँचाता है वह बुलिंग है



प्रश्न 7: बुलिंग कितने प्रकार की होती है?

उत्तर: बुलिंग के चार प्रकार हैं:

शारीरिक: मारना, धक्का देना, गिराना, बाल खींचना, किसी का सामान तोड़ना या चुराना।



मौखिक: चिढ़ाना, अपमान करना, डराना, गलत नाम से बुलाना।



सामाजिक: दूसरे बच्चों को किसी से दोस्ती न करने के लिए कहना, बहिष्कार करना, अफवाह फैलाना

दूसरे बच्चों को किसी से दोस्ती न करने के लिए कहना

अफवाह फैलाना



बहिष्कार करना

साइबर: ऑनलाइन गाली देना, धमकी देना, परेशान करने के लिए कॉल करना

परेशान करने के लिए कॉल करना

धमकी देना



ऑनलाइन गाली देना

प्रश्न 8: साइबर बुलिंग क्या है?

उत्तर: : संयुक्त राष्ट्र बाल कोष" (United Nations Children's Fund) के अनुसार साइबर बुलिंग में डिजिटल तकनीकों का उपयोग कर किसी को बार-बार परेशान या अपमानित किया जाता है। यह सोशल मीडिया, मैसेजिंग, गेमिंग प्लेटफॉर्म, आदि पर होता है।

उदाहरण:

- अफवाहें फैलाना या सोशल मीडिया पर किसी की शर्मनाक तस्वीरें पोस्ट करना
- मैसेजिंग प्लेटफॉर्म के माध्यम से आहत करने वाले संदेश या धमकियाँ भेजना
- किसी की ऑनलाइन पहचान चुरा कर दूसरो को परेशान करना



प्रश्न 9: क्या साइबर बुलिंग एक अपराध है?

उत्तर: हाँ, साइबर बुलिंग के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता (BNS) और सूचना प्रौद्योगिकी (IT) अधिनियम में प्रावधान हैं। इसमें ऑनलाइन यौन उत्पीड़न, पीछा करना, और अश्लील सामग्री जैसे तस्वीरें और वीडियो का उपयोग करना शामिल है।

प्रश्न 10: साइबर बुलिंग को रोकने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

उत्तर: आप अपनी सुरक्षा के लिए इन महत्वपूर्ण कदमों का पालन कर सकते हैं:

- किसी के साथ भी व्यक्तिगत जानकारी साझा न करें, चाहे वह आपका सबसे अच्छा दोस्त ही क्यों न हो।
- फोटो या निजी जानकारी पोस्ट करने से पहले सावधान रहें, खासकर ऑनलाइन दोस्तों के साथ कोई ऑनलाइन या आमने-सामने की मुलाकात करने से पहले।
- इंटरनेट पर दूसरों की गोपनीयता का सम्मान करें।
- मतलबी, असभ्य या डराने-धमकाने वाले संदेशों और ईमेल का जवाब न दें, यदि वे आपको असहज महसूस कराते हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत अपने माता-पिता या अभिभावकों को सूचित करें।
- अगर कोई आपको धमकाए तो जवाब न दें। याद रखें, आपकी प्रतिक्रिया वही है जो धमकाने वाला चाहता है।
- बदला लेने की कोशिश न करें।
- सबूत सुरक्षित रखें।
- बुलिंग करने वाले को ब्लॉक करें।



प्रश्न 11: बुलिंग से पीड़ित व्यक्ति को कैसे नुकसान पहुँचता है?

उत्तर: बुलिंग का प्रभाव पीड़ित की भावनाओं, आत्म-सम्मान, सामाजिक संबंधों, और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। यह पढ़ाई और भविष्य की रुचियों पर भी असर डालता है, और गंभीर मामलों में आत्महत्या जैसे विचार पैदा कर सकता है।

तुम बाहर आकर क्यों नहीं खेलते?



मेरा बाहर जाने का मन नहीं करता क्योंकि वे लड़के मुझे बुली करते हैं



प्रश्न 12: अगर कोई हमारी बुलिंग करता है तो हम क्या कर सकते हैं?

उत्तर: किसी भी प्रकार की बुलिंग का शिकार होना दुखद है और आपके लिए दो बातें जानना महत्वपूर्ण है:

1. आप अकेले नहीं हैं

2. यह आपकी गलती नहीं है

ये कुछ तरीके हैं जिनका उपयोग हम बुलिंग से निपटने के लिए कर सकते हैं:

- धमकाने वाले को नजरअंदाज करें
- आत्मविश्वासी रहें और आत्मसम्मान बनाए रखें
- अपने लिए खड़े हों, लेकिन वापस बुली न करें
- अच्छे दोस्तों से समर्थन लें और किसी बड़े को सूचित करें

प्रश्न 13: अगर हमारे सामने किसी की बुलिंग हो रही है, तो हम क्या कर सकते हैं?

बुलिंग एक ऐसी सच्चाई है, जिसका सामना हमें कभी न कभी अपने जीवन में करना पड़ सकता है।

अगर कोई और बुलिंग का शिकार हो रहा है, तो हमें मूकदर्शक नहीं बनना चाहिए। हम पीड़ित व्यक्ति का समर्थन इन तरीकों से कर सकते हैं:

- पीड़ित के प्रति समानुभूति रखें और उसे दोष देने या उसके बारे में कोई गलत धारणा न बनाएं।
- उसका दोस्त बनें ताकि वह अकेला महसूस न करे।
- अगर आप बुलिंग होते देखें, तो किसी भरोसेमंद वयस्क या वरिष्ठ व्यक्ति को इसकी सूचना दें।
- एक समूह के रूप में बुलिंग के खिलाफ आवाज उठाएं, ताकि पीड़ित को समर्थन मिले और धमकाने वाले का हौसला टूटे।
- बुलिंग करने वाले व्यक्ति को नजरअंदाज करें, क्योंकि प्रतिक्रिया न मिलने से उसकी हरकतें कम हो सकती हैं।





 /modicarefoundation.org  /officialmodicarefoundation

 modicarefoundation 