

## نیبرز، فرینڈز، اینڈ فیملیز

### بدسلوکی کرنے والے آدمیاں نال گل کیویں کریئے

کیا تسیں کسے ایسے بندے بارے فکر مند ہو جیہڑا  
تہاڑے خیال وچ اپنے ساتھی نال بدسلوکی کردا ہے، پر  
پتہ نئیں کہ کی کیتا جاوے؟ ایہہ بروشر خبرداری نشانیاں  
بیان کردا ہے تے تسیں ایسے بدسلوکی کرنے  
والے آدمیاں نال انہاں دے سلوک بارے کینویں گل کر  
سکدے ہو۔

عورت نال بد سلوکی دیاں نشانیاں دی جانکاری ودھانے  
بارے نیبرز، فرینڈز، اینڈ فیملیز اک مہم ہے اس کرکے  
کہ اوہ لوک جیہڑے خطرے دے لاگے عورت دے یا  
بدسلوکی کرنے والے مرد دے نیڑے ہن، مدد کرسکن۔

عورت نال بدسلوکی روکن دی مدد واسطے کمیونٹی وچ  
ہر بندے دے کرنے واسطے اک کردار ہے، تسیں اپنی  
کمیونٹی وچ انجمنان نال گل بات کر سکدے ہو جیہڑیاں  
بدسلوکی حال عورتان دی مدد کر دیاں نیں تے اوہ  
جیہڑیاں بد سلوکی کرنے والیاں دی مدد کر سکدیاں  
نیں۔

اس مہم وچ انٹاریو دی حکومت، انٹاریو ویمنز  
ڈائریکٹریٹ تے دی ایکسپرٹ پینل آن نیبرز، فرینڈز اینڈ  
فیملیز، سینٹر فار ریسرچ اینڈ ایجوکیشن آن وائیلنس  
اگینسٹ ویمن اینڈ چلڈرن دی معرفت اک شراکت ہے۔



شاید خطرہ بہت زیادہ ہو سکدا ہے جے:

اوہ نویں نویں علیحدہ ہوئی  
ہے یا چھڈ جانے دا  
منصوبہ بنا رہی ہے

انوں اپنی جان تے اپنے بچیاں  
دی سلامتی دا ڈر ہے یا  
اوہ اپنا خطرہ دیکھ نہیں  
سکدی

اوہ بچیاں دی نگرانی دے  
جھگڑے وچ پئی ہوئی  
ہے یا پہلے رشتے توں  
اسدے بچے ہن

اوہ اک دوجے رشتے وچ پئی  
ہوئی ہے

اس دی اوہدے تے اوہدے  
بچیاں تک پہنچ ہے  
اسدی ہتھیاراں تک پہنچ ہے

اس دی اوہدے یا دوجیاں نال  
بدسلوکی دی داستان ہے  
جے اس نوں چھڈ جاوے تے  
اس نے اس نوں دکھ دینے

یا مارنے دی دھمکی دتی  
ہے: اوہ کہندا ہے کہ جے  
توں میری نہیں تے کسے  
پور دی وی نہیں ہوئیں  
گی۔

اوہ اس دے بچیاں، اسدے پیار  
ے جانوراں یا اسدی جائیداد  
نوں نقصان پچانے دی  
دھمکی دندا ہے

اس نے اس نوں اپنے مرنے  
دی دھمکی دتی ہے

اس نے اسنوں کتیا، اسدا گل  
گھٹیا ہے

اوہ زندگی دیاں بڑیاں تبدیلیاں  
وچوں لنگھ رہا ہے (مثلاً  
کم، علیحدگی، افسردگی)

اس دے دل نوں لگ گئی ہے  
کہ اوہ کسے پور نوں مل  
رہی ہے

تہانوں شائد شک ہووے کہ تہاڈے پڑوسی، دوست، یا  
خاندان دے بندے نال بد سلوکی ہو رہی ہے پر پتہ نہیں کہ  
کی کیتا جاوے یا اس بارے گل کیویں کیتی جاوے۔ شائد  
تسین اس موقعے نوں خراب کرنے دی فکر کردے ہو۔  
عورت نال بدسلوکی دیاں خبر داری نشانیاں تے خطرے  
والیاں گلاں نوں سمجھدے ہویاں تسین مدد کر سکدے ہو۔

جے تسین اینہاں خبرداری نشانیاں وچوں کچھ  
نوں پچھاندے ہو، تے ہو سکدا ہے کہ بن موقع  
ہے کہ کچھ کیتا جاوے:

شائد اوہ مافی منگنے والی تے  
اوہدے سلوک واسطے  
بہانے بنا نے والی بن  
جاوے یا اینویں گل پین  
والی اورغصے والی بن  
جاوے

اوہ جد ہندا ہے اوہ گل کر  
دیاں کبر ہاندی ہے

اوہ اکثر بیمار لگدی ہے تے  
کم تے نئیں جاندی

اوہ اپنے زخماں نوں لکونے  
دی کوشش کردی ہے

اوہ اخیر منٹ تے اس بارے  
بہانے بناندی ہے کہ تہانوں  
کیوں نئیں مل سکدی یا

اوہ تہانوں گلی جے ملنے  
توں اکہ چران دی کوشش  
کر دی ہے

اوہ اداس، کلی کلی، وکھری  
جئی لگدی ہے تے ڈری  
ہوئی ہے

اوہ پورا پین لئی زیادہ نشہ یا  
شراب استعمال کردی ہے

اوہ اسدی بے عزتی کردا ہے  
سارا بولنا اوہ ہی کردا ہے تے  
گل بات وچ ہتہ اتے رکھدا  
ہے  
اوہ ہر ویلے اسدا پچھدا رہندا  
ہے، پور تے پور کم تے  
وی

اوہ ایہی کہنے دے کوشش کر  
دا ہے کہ شکار میں ہی آن  
تے افسردگی دا کھیل  
کھیلدا ہے

اوہ تہاڈے کولوں اس نوں دور  
رکھنیدی کوشش کردا ہے

اوہ ایکٹنگ کر دا ہے جیویں  
اوہ اسدا مالک ہے

اوہ اپنے آپ نوں چنگا دکھان  
واسطے جھوٹہ بولدا ہے یا  
اپنیاں چنگیاں گلاں نوں  
ودھا کے دسدا ہے

اوہ انج ایکٹنگ کر دا ہے  
جیویں اوہ بہت اچی شے  
ہے اور گھر وچ اسدی دو  
جیاں نالوں زیادہ قدر ہے

(بھانویں بہت ای زیادہ بدسلوکی تے ڈونگے بندے بندی والے  
رشتے وچ ای ہوندی ہے، بندے بندے تے بندی بندی والے  
رشتیاں وچ وی ہو سکدی ہے، اس بروشر وچ مشورے برابر  
دے لاگو بندے ہن۔)

## چیٹڑے بد سلوکی کردے نیں انان آدمیاں نال گل کس طراں کیتی جاوے

کدیں کدیں بد سلوکی کرنے والے دے آلے دوالے دے لوک اسدے سلوک نوں اندیکھیا کردے نے اور صرف بدسلوکی ماریاں عورتاں دی مدد تے ہی دھیان دندے نیں • دوجے وقتاں تے لوک شائد بدسلوکی کرنے والے نال ہمدردی کرن، چیٹڑی نال چاہندیاں وی بدسلوکی نوں ودھا سکتی ہے • عورتاں نال بدسلوکی روکن لئی بدسلوکی کرنے والے آدمی نال گل کرنا بہت ضروری ہے • پر اس نوں سوچ سمجھ کے کرنے دی ضرورت ہے • بدسلوکی والا ڈھنگ اپنے آپ نہیں جائے گا • کمیونٹی وچ اسدی مدد واسطے خدمتاں بیگیاں نے •

**تسین جدوں بدسلوکی دیاں خبرداری نشاتیاں  
پچھان لیندے ہو تے تسین ایہ کچھ کر سگدے  
ہو:**

- پوری بحث کرن لئی صحیح وبلا تے جگہ لبھو •
- اس کول جاؤ جد اوہ ٹھنڈا ہووے
- تسین جو کچھ دیکھیا اسدے متلق سدھی تے صاف گل کرو •
- اس نوں دسو کہ اسدا سلوک اسدی ذمے داری ہے
- اک بندہ ہونے دے ناطے اسدے بارے فیصلہ کرنے والیاں گلاں باتاں توں دور رہو • اس دے اپنے سلوک نوں دوجیاں دے سر تھوپنے دی کوشش نوں صحیح نال منو •
- اس نوں دسو کہ اس دے سلوک نوں رک جانے دی ضرورت ہے •

اس نوں کھل کے نہ دسن و  
لیاں سٹاں لگیاں ہویاں نے

اس دی فون تک پہنچ نہیں

اس نوں دوجیاں رکاوٹاں دا  
سامنا ہے (مثلاً اوہ انگریز  
دی نہیں بولدی، ہالے کینیڈا  
دی قانونی باسی نئیں،  
بہت دور دے علاقے وچ  
رہندی ہے)

اس دے دوست یا خاندان  
کوئی نہیں

اوہ اسنوں اسدی زندگی تباہ  
کرنے دا الزام دندا ہے

اوہ مدد نئیں بہالدا

اوہ اسدیاں حرکتاں دیکھدا ہے  
، اسدیاں ٹیلیفون تے گلاں  
سندا ہے، اسدی ای میل  
پڑھدا ہے تے اس دا پچھا  
کردا ہے

نو کری رکھنا اس واسطے  
مصیبت ہے

اوہ نشہ کردا ہے یا بر دن  
بہندا ہے

اس کول قانون دی کوئی  
عزت نہیں

سٹیٹسٹکس اشارہ کردی ہے کہ چیٹڑیاں عورتاں ۲۵ توں  
گھٹ عمر دیاں، معذور عورتاں، دیسی عورتاں تے بن بیابیاں  
نال رہندیاں عورتاں نوں بد سلوکی دا بہت زیادہ خطرہ ہے •  
(سٹیٹسٹکس کینیڈا: فیملی وائلنس ان کینیڈا • اے سٹیٹسٹیکل  
پروفائل ۲۰۰۵)

## مدد کرنے توں اپنی جے جک تے قابو پانا

شائد ایہ تہاڑے واسطے کچھ فکر والیاں گلاں ہن  
اس بارے کہ آیا تہانوں مدد کرنی چاہی دی ہے:

### دھیان دینے والیاں گلاں

ایہ زندگی یا موت دا معاملہ  
ہو سکدا ہے • تشدد ساریاں  
داہی معاملہ ہے

### فکر و آلیاں گلاں

تسیں مسوس کردے ہو کہ  
اس وچ تہاڑا کی کم

ایہ کہنا کہ تسیں پرواہ کر  
دے ہو تے فکر کردے ہو،  
ہی چنگی شروعات ہن

تہانوں پتہ نہیں کہ کی کپھا  
جاوے

کچھ نہ کرنے نال کم بہت  
خراب ہو سکدے ہن

شائد تسیں معاملے زیادہ خر  
اب کر دیوں

پلس والیاں نے جواب دینا  
تے دوجے وسیلے استعمال  
کرنا سکھیا ہویا ہے

انا زیادہ کمبھیر نہیں کہ پلس  
نوں وچ پایا جاوے

اس نال کلے گل کرو • جے  
تہانوں دھمکیاں ملدیاں نیں  
تے پلس نوں دسو

تسیں ڈردے ہو کہ ایہ تشدد  
تہاڑے یا تہاڑے خاندان ول  
مڑ جائیگا

• بدلنے یا مدد لبھن واسطے اس نوں مجبور کرنے دی  
کوشش نہ کرو •

• اس نوں دسو کہ تسیں اسدے ساتھی تے اسدے بچیاں  
دی سلامتی واسطے فکر مند ہو •

• اس دیاں بدسلوکی والیاں حرکتاں بارے کدی وی اس  
نوں دلیلاں نہ دیو • پچھانو کہ سامنا کرنے، بحث  
کرنے والے طریقیاں نال شائد حالات ہور خراب ہو  
جان تے اسنوں بڑے خطرے وچ پا دیو •

• جے عورت دی سلامتی نوں خطرہ ہے تے پلس بلاؤ •

### جے او بدسلوکی توں انکاری ہے:

• جیہڑے آدمی بد سلوکی کردے نیں اوہ اکثر اس دے اثر  
نوں بہت ہی گھٹان گے تے نہیں منن گے کہ انہاں نے  
کوئی غلط کم کیتا ہے • شائد اوہ کہن گے کہ ایہ ایناں  
ہی برا نہیں یا شکار نوں انہاں دیاں حرکتاں دا الزام  
دندے نے • اس قسم دا سلوک اس دیاں اپنیاں حرکتاں  
دی ذمہداری نوں موڑ دندا ہے •

• اپنی گل بات اسدے خاندان دی سلامتی تے بھلائی تے  
بارے اپنیاں فکراں تے جمائی رکھو تے دہراؤ کہ  
بدسلوکی کدی وی اک جواب نہیں ہے •

• گل بات دیاں ایناں کھلیاں رکھو تے مدد لبھن واسطے  
اس دی مدد کرنے دے موقعے دیکھ دے رہو •

• ہمیشہ اپنے آپ دا بچا کرو • حملے ویلے ادھ وچکھار نہ پنو •  
امرجنسی چے پلس نوں کمال کرو •

دی اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائن 1-866-863-0511 سے 24 گھنٹے ٹیلیفون سروس پیش کردی ہے تے انٹاریو وچ بدسلوکی دیاں شکار عورتاں واسطے کرائس لائن 1-866-863-7868 TTY ہے • ایہ خدمت گمنام ہندی ہے اور لکو کے رکھی جاندی ہے تے 154 زبانان تائیں دتی جاندی ہے •

ہیلپ لائن دا سٹاف بدسلوکی دی شکار عورت یا بدسلوکی والے مرد دی مدد وچ تہاڈا ہتہ بٹا سکدا ہے • تہاڈی دیکھی ہوئی بدسلوکی دیاں خبرداری نشانیاں تے بحث کرن گے اور مدد کرنے والے طریقیاں دی عملی مت دیں گے •

اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائن دیاں خدمات دے بارے زیادہ جانکاری واسطے دیکھو [www.awhl.org](http://www.awhl.org) امرجنسی وچ اپنی مقامی پلس سروس نوں کرو •

بہت ہی زیادہ انٹاریو والے عورتاں نال بدسلوکی گھٹانا ذاتی ذمہداری مسوس کردے ہن • اس نوں پچھاننا پہلا قدم ہے • خبرداری نشانیاں نوں غور نال دیکھو • ہور جانکاری واسطے دیکھو:

[www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca)

فرانسیسی وچ سیواواں واسطے تسیں 1-877-336-2433 (مفت فون) تے فیمید نال رابطہ کرو۔ جیہڑیاں بولیاں یا گھٹ سننے والیاں ہن، انہاں دی مدد واسطے فون نمبر 1-866-860-7082 ہے۔ دونوں فون نمبر تے گل بات خفیہ رکھی جاندی ہے۔

فیمید ولوں مہیا کیتیاں گیاں سیواواں دی زیادہ جانکاری واسطے [www.briserlesilence.ca](http://www.briserlesilence.ca) تے جاؤ:

## دھیان دینے والیاں گلاں

اس نوں جس قسم دی مدد چاہی دی سی شائد اس نوں ملی نہیں

ہو سکدا ہے، پر ایہ تہانوں اپنی مدد پیش کرنے دا موقع دے رہا ہے

اک دوست بد سلوکی کر رہا ہے تے دو جاٹر وچ رہ رہا ہے

اوہ شائد انا شرمندہ ہے کہ مدد دا نہیں پچھدا

ایہ نہیں کہ جد کسے نوں دکھ دتا جا رہا ہووے

## فکر و آلیاں گلاں

تسیں سوچدے ہو کہ سچی سچی اوہ چھڈ کے جانا نہیں چاہندی کیونکہ اوہ اس کول مڑ مڑ چلی جاندی ہے

تسیں ڈردے ہو کہ اوہ تہانوں غصے ہووےگا

تسیں مسوس کردے ہو کہ دو نویں ساتھی تہاڈے دو ست نیں

تسیں یقین کردے ہو کہ جے اس نوں مدد چاہی دی ہوندی، یا اپنا سلوک بدنا چاہندا، اوہ مدد منگدا

تسیں سوچدے ہو کہ ایہ اس دا اپنا معاملہ ہے