

نیبرز، فرینڈز، اینڈ فیملیز

بدسلوکی کرنے والے آدمیاں نال گل کیویں کریئے

کیا تسیں کسے ایسے بندے بارے فکر مند ہو جیہڑا تہاڈے خیال وچ اپنے ساتھی نال بدسلوکی کردا ہے، پر پتہ نہیں کہ کی کیتا جاوے؟ ایہہ بروشر خبرداری نشانیاں بیان کردا ہے تے تسیں ایسے بدسلوکی کرنے والے آدمیاں نال انہاں دے سلوک بارے کیویں گل کر سگدے 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 بن، مدد کرسکن۔

عورت نال بدسلوکی روکن دی مدد واسطے کمیونٹی وچ بر بندے دے کرنے واسطے اک کردار ہے۔ تسیں اپنی کمیونٹی وچ انجمنان نال گل بات کر سگدے ہو جیہڑیاں بدسلوکی حال عورتاں دی مدد کر دیاں نیں تے اوہ جیہڑیاں بد سلوکی کرنے والیاں دی مدد کر سگدیاں 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۔

بد سلوکی دیاں خبرداری نشانیاں

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 تسیں اس موقعے نوں خراب کرنے دی فکر کردے ہو۔ عورت نال بدسلوکی دیاں خبر داری نشانیاں تے خطرے والیاں گلاں نوں سمجھدے ہویاں تسیں مدد کر سگدے ہو۔

جے تسیں اینہاں خبرداری نشایاں وچوں کچھ نوں پچھاندے ہو، تے ہو سگدا 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 بین والی اورغصے والی بن جاوے

اوہ جد بندا ہے اوہ گل کر دیاں کبرہاندی ہے

اوہ اکثر بیمار لگدی ہے تے کم تے نئیں جاندی

اوہ اپنے زخماں نوں لکونے دی کوشش کردی ہے

اوہ اخیر منت تے اس بارے بہانے بناندی ہے کہ تہانوں کیوں نئیں مل سگدی یا

اوہ تہانوں گلی چے 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، ہور تے ہور کم تے وی

اوہ ابھی کہنے دے کوشش کر دابے کہ شکار میں ہی آن تے افسردگی دا کھیل کھیلا 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 ن گلاں نوں ودھا کے دسدا ہے

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

وڈے خطرے دیاں نشانیاں

شاید خطرہ بہت زیادہ ہو سگدا ہے جے:

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 ہور دی وی نہیں ہونیں گی۔

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

اس نے اس نوں اپنے مرنے دی دھمکی دتی ہے

اس نے اسنوں کٹیا، اسدا گل گھٹیا ہے

اوہ زندگی دیاں بڑیاں تبدیلیاں وچوں لنگہ ربا ہے (مثلاً کم، علیحدگی، افسردگی)

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

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 نئیں سگدی

اوہ بچیاں دی نگرانی دے

جھگڑے وچ پنی ہوئی ہے یا پہلے رشتے توں اسدے بچے بن

اوہ اک دوجے رشتے وچ پنی ہوئی ہے

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 ہر دن بیندا ہے

اس کول قانون دی کوئی عزت نہیں

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

اس دی فون تک پہنچ نہیں

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

اس دے دوست یا خاندان کوئی نہیں

سٹیٹسٹکس اشارہ کردی ہے کہ جیہڑیاں 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 وائیلنس ان کینیڈا ۰۱ سٹیٹسٹیکل پروفائل ۲۰۰۵)

(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 سگدی ہے۔ اس بروشر وچ مشورے برابر دے لاگو بندے بن۔)



جیہڑے بد سلوکی کردے نیں اتاں 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، جیہڑی ناں 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 خدماتں پیگیان نے •

تسین جدوں بدسلوکی دیاں خبرداری نشانیاں پچھان لیندے ہو تے تسین ایہ کچھ کر سكدے ہو:

- پوری بحث کرن لئی صحیح ویلا 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 ناں منو •

- اس نوں دسو کہ اس دے سلوک نوں رک جانے دی ضرورت ہے •

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

- اس نوں دسو کہ تسین 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 اپناں 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 کدیں وی اک جواب نہیں ہے •

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

- بمیشہ اپنے آپ دا بچا کرو • حملے ویلے ادھ وچکھار نہ پنو • امرجنسی چے پلس نوں کال کرو •

مدد کرنے توں اپنی جے جک تے قابو پانا

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

فکر و آلیاں گلاں	دھیان دینے والیاں گلاں	دھیان دینے والیاں گلاں
تسین سوچدے ہو کہ سچی سچی اوہ چھڈ کے جانا نہیں چاہندی کیونکہ اوہ اس کول مڑ مڑ چلی جاندی ہے	اس نوں جس قسم دی مدد چاہی دی سی شائد اس نوں ملی نہیں	ایہ زندگی یا موت دا معاملہ ہو سکدا ہے • تشدد ساریاں داہی معاملہ ہے
تسین ڈردے ہو کہ اوہ تہانوں غصے ہوویگا	ہو سکدا ہے، پر ایہ تہانوں اپنی مدد پیش کرنے دا موقع دے رہا ہے	ایہ کہنا کہ تسین پرواہ کر دے ہو تے فکر کردے ہو، ہی چنگی شروعات بن
تسین مسوس کردے ہو کہ دو نویں ساتھی تہاڈے دو ست نیں	اک دوست بد سلوکی کر رہا ہے تے دوجا ڈر وچ رہ رہا ہے	کچھ نہ کرنے نال کم بہت خراب ہو سکدے بن
تسین یقین کردے ہو کہ جے اس نوں مدد چاہی دی ہوندی، یا اپنا سلوک بدنا چاہندا، اوہ مدد منگدا	اوہ شائد انا شرمندہ ہے کہ مدد دا نہیں پچھدا	کچھ نہ کرنے نال کم بہت خراب ہو سکدے بن
تسین سوچدے ہو کہ ایہ اس دا اپنا معاملہ ہے	ایہ نہیں کہ جد کسے نوں دکھ دتا جا رہا ہووے	اس نال کلے گل کرو • جے تہانوں دھمکیاں ملدیاں نیں تے پلس نوں دسو

جانکاری

دی اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائنن **1-866-863-0511** تے 24 گھنٹے ٹیلیفون سروس پیش کردی ہے تے انٹاریو وچ بدسلوکی دیاں شکار عورتاں واسطے کرائسس لائنن **1-866-863-7868** TTY ہے • ایہ خدمت گمنام بندی ہے اور لکو کے رکھی جاندی ہے تے 154زباناں تائیں دتی جاندی ہے •

ہیلپ لائنن 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 خدماتن دے بارے زیادہ جانکاری واسطے دیکھو **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

فرانسیسی وچ سیواواں واسطے تسین **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** تے جاؤ: