Ontario

ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਨੇਬਰਜ਼, ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼)

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਨੇਬਰਜ਼, ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਨੇਬਰਜ਼, ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼) ਔਰਤ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰਤੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ, ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਘਿਰੀ ਔਰਤ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਔਰਤ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਆਨ ਵਾਇਲੈਂਸ ਅਗੇਂਸਟ ਵਿਮੈਨ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ (ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਸੈਂਟਰ) ਰਾਹੀਂ ਆਂਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ, ਆਂਟੇਰੀਓ ਵਿਮੈਂਨਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਅਤੇ ਨੇਬਰਜ਼, ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼ (ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ) ਸਬੰਧੀ ਮਾਹਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਆਂਢੀ,ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਉਹ** ਉਸ (ਔਰਤ) ਦੀ ਬੇਕਦਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਸ (ਔਰਤ) ਦੀ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਵੀ, ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ (ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ) ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਟਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- **ਉਹ** ਉਸ (ਔਰਤ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉਸ (ਔਰਤ) ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋਵੇ
- **ਉਹ** ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ

- **ਉਹ** ਖਿਮਾ ਦੀ ਜਾਚਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਉੱਤੇ ਪਰਦੇ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਧੱਕਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਉਸ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਅਕਸਰ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵੀ ਖੁੰਝਾਉਂਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਆਪਣੇ ਲੱਗੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਆਖ਼ਰੀ ਘੜੀ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਟਲ਼ਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਉਦਾਸ, ਇੱਕਲੀ ਅਤੇ ਨਾਮਿਲਣਸਾਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਡਰੱਗਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ

(ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੋਹਾਂ ਸੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।)

ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਖ਼ਤਰਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜੇ ਕਰ:

- **ਉਹ** ਉਸ (ਔਰਤ) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਹਥਿਆਰਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਉਸ (ਔਰਤ) ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- **ਉਸ** ਨੇ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਉਸ (ਪੁਰਸ਼) ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ ਜਾਂ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ: ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ "ਜੇ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।"
- **ਉਹ** ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- **ਉਸ** ਨੇ ਖ਼ੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- **ਉਸ** ਨੇ ਉਸ (ਔਰਤ) ਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਹੈ
- **ਉਹ** ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਨੌਕਰੀ,ਅਲਹਿਦਗੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ) ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ
- **ਉਸ** ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ (ਔਰਤ) ਕਿਸੇ ਹੋਰ (ਪੁਰਸ਼) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

- **ਉਹ** ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ
- **ਉਸ** ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਡਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੀ
- **ਉਹ** (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ) ਸਪੁਰਦਗੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਪਹਿਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਹਨ
- **ਉਹ** ਕਿਸੇ ਹੋਰ (ਪੁਰਸ਼) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

- **ਉਹ** ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਲਈ ਦੋਸ਼ ਉਸ (ਔਰਤ) ਉੱਪਰ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ
- **ਉਹ** ਉਸ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਉਸ** ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਹਰ ਰੋਜ਼ ਡਰੱਗਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ
- **ਉਸ** ਅੰਦਰ ਕਨੂੰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ

- **ਉਸ** (ਔਰਤ) ਨੂੰ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- **ਉਸ** ਕੋਲ ਫ਼ੋਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ
- **ਉਹ** ਕਈ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੀ, ਉਹ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਵਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੀ ਥਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ)
- **ਉਸ** ਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਅੰਕੜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਪਾਹਜ ਔਰਤਾਂ, ਐਬਉਰਿਜਨਲ (ਆਦਿਵਾਸੀ) ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮਨ ਲਾਅ (ਬਿਨਾ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਵਾਂਗ ਰਹਿਣਾ) ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ***(Statistics Canada: Family violence in Canada. A Statistical Profile 2005)***

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕ ਉਸ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵੱਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਲੋਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਚੇਤੇ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਔਰਤ ਵਿਰੁੱਧ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਅਮਲ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਉਸ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪੂਰਾ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਚੁਣੋ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਓਦੋਂ ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ।
- ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਉ ਲਈ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਉੱਪਰ ਵਰਤਾਉ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ।
- ਉਸ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਬਹਿਸ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ (ਔਰਤ) ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਔਰਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਛੁਟਿਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਹਾਲਤ ਇੰਨੀ ਮੰਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਹਰਕਤ ਲਈ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਉਸ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਲਿਜਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਪੱਖ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਝਗੜੇ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਉਲਝੋ। ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਝਿਜਕ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇਹ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ	ਵਿਚਾਰਨਯੋਗ ਨੁਕਤੇ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ	ਇਹ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ	ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ
ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਵੱਧ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਸਥਿਤੀ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਬੁਲਾਈ ਜਾਵੇ	ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਵਰਤਦੀ ਹੈ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੁਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ	ਉਸ (ਪੁਰਸ਼) ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ	ਵਿਚਾਰਨਯੋਗ ਨੁਕਤੇ
ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣਾ ਕੇ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਸ ਪੁਰਸ਼ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੀ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੁਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਹਨ	ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਵੱਲੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਡਰ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਉਸ (ਪੁਰਸ਼) ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਵਰਤਾਉ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਮਦਦ ਮੰਗੇਗਾ	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ
ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਾ ਹੈ	ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਆਂਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਪੂੰਜੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਸਾਲਟਡ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Assaulted Women's Helpline) ਆਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 1-866-863-0511 ਅਤੇ TTY 1-866-863-7868 ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ (Crisis line) ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਗਭਗ 154 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਮਲੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਗੇ।

ਅਸਾਲਟਡ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Assaulted Women's Helpline) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.awhl.org** ਉੱਤੇ ਜਾਓ। ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲੀਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤੇ ਆਂਟੇਰੀਓ ਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਾਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। । ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਧਿਆਣ ਦਿਓ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ***www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca*** ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਫ਼ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ Femaide (ਫ਼ੈਮਏਡ) ਨਾਲ **1 877 336-2433** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਬੋਲ਼ੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਨੰਬਰ **1 866 860-7082** ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਗੁਪਤ ਹਨ।

Femaide (ਫ਼ੈਮਏਡ) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.briserlesilence.ca** ਉੱਪਰ ਜਾਓ