

# ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਵਿਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਿਨਸੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਮਾਨਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਾਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

**\* ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸਮਾਨਤਾ:** ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਦਮੀਆਂ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਆਦਮੀ ਰਾਜਨੀਤੀ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਅਹੁਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ।

**\* ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ:** ਇਸ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਇਹ ਉਮੀਦਾਂ ਅਕਸਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜੁੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਤਾਕਤਵਰ, ਸਖਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜੁੰਮੇਵਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਗਬਾਨੀ) ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**\* ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:** ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰਵੱਈਏ ਹਨ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਲਿੰਗ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਇੱਕ ਤਾਕਤਵਰ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇਹ ਸਰੋਤ CHALLENGE Family Violence ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ City of Casey, Cardinia Shire Council, City of Greater Dandenong ਅਤੇ Monash Health ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ Victorian Government's Community Crime Prevention Program (ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਜੁਰਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ – ਸਥਾਨਕ ਜੁਰਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਹੱਲ।



ਇਹ ਸਰੋਤ City of Greater Dandenong Interfaith Network ਦੇ ਸਹਯੋਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



# ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

## 1. ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੁਆਲੇ ਪੋਸਟਰ ਲਗਾਕੇ ਜਾਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵੰਡਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## 2. ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ

ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਬਾਰੇ ਸੰਵਾਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅਣਉਪਚਾਰਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



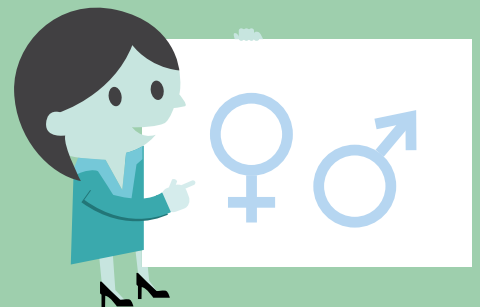
## 3. ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਵਚਿਕਾਰ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 24 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ White Ribbon Day ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ Week Without Violence (ਹਸਿਆ ਬਨਿੰ ਹਫਤਾ)। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## 4. ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਰੋ

ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਨਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਕੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਨਵੇਂ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ ਰਾਹੀਂ।



## 5. ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣਾ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵੀ ਸਿਖਰ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

