

## घरेलू हिंसा के संबंध में जानकारी

1. **घरेलू हिंसा/दुर्व्यवहार क्या है ?** घरेलू हिंसा अथवा दुर्व्यवहार, आचरण का वह तरीका होता है जिसे परिवार का एक सदस्य अथवा रोमांटिक जीवन साथी दूसरे पर नियंत्रण और अधिकार प्राप्त करने के लिए प्रयोग करता है। दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति अपने पार्टनर पर नियंत्रण करने के लिए विभिन्न आचरणों का प्रयोग करता है। नीचे अत्यधिक विशिष्ट प्रकार के दुर्व्यवहारों का वर्णन किया गया है:

**शारीरिक दुर्व्यवहार:** इस बारे में अधिकांश लोग तब सोच सकते हैं जब वे “घरेलू हिंसा” जैसे शब्द सुनते हैं। शारीरिक हिंसा का अर्थ है, बाल खींचने, थप्पड़ मारने, धक्का देने से लेकर वार करने, लात मारने अथवा हथियार से हमला करने तक। अक्सर, समय बीतने के साथ-साथ शारीरिक दुर्व्यवहार उग्र हो जाता है तथा इसके परिणामस्वरूप चोट लग सकती है अथवा मृत्यु हो सकती है।

**यौन दुर्व्यवहार** अत्यधिक कठिन प्रकार के आचरणों में से एक हो सकता है। यौन दुर्व्यवहार के कुछ उदाहरण हैं: किसी व्यक्ति पर तब संभोग के लिए दबाव डालना या उसे मजबूर करना जब वह ऐसा आचरण पसंद नहीं करता है; किसी व्यक्ति को इस प्रकार की संभोग क्रिया में शामिल होने के लिए दबाव डालना या मजबूर करना जिसे वह पसंद न करता हो; अथवा परिवार नियोजन निर्णय लेते समय जीवनसाथी की इच्छा को महत्व न देना (क्या बच्चे होने चाहिए और कब होने चाहिए, कितने बच्चे होने चाहिए, गर्भ नियंत्रण संबंधी निर्णय, आदि)

**मानसिक अथवा भावनात्मक दुर्व्यवहार** - इस तरह का दुर्व्यवहार, दिखायी देने वाले निशान या खंरोच नहीं छोड़ता है। लेकिन कई लोग इसे अपने द्वारा अनुभव किए गए सबसे अधिक बर्बाद कर देने वाले दुर्व्यवहार के रूप में मानते हैं। (((सभी दम्पति कभी न कभी बहस करते हैं अथवा कठिनाइयों का अनुभव करते हैं। फिर भी, भावनात्मक अथवा मानसिक दुर्व्यवहार कुछ अलग ही होता है।))) मानसिक अथवा भावनात्मक दुर्व्यवहार तब होता है जब एक पार्टनर दूसरे को जलील करता है, उस पर नियंत्रण करता है, उसे लगातार बलपूर्वक “दबाता” है, हेर-फेर करता है (दिमागी खेल खेलता है) अथवा जान-बूझकर उसे अनदेखा करता है। (भावनात्मक दुर्व्यवहार के बारे में अधिक जानने के लिए यहां क्लिक करें।)

**आर्थिक दुर्व्यवहार** किसी भी महिला को अपमानजनक स्थिति में फंसा सकता है, विशेष रूप से तब यदि वह बिना कार्य अनुभव वाला, बिना क्षमता वाला अथवा कार्य के लिए आवश्यक कानूनी स्थिति रहित आप्रवासी हो। अपमान करने वाला व्यक्ति महिला को कार्य करने से रोक सकता है। यदि वह कार्य करती है, तो व्यक्ति उसे कार्य स्थल पर परेशान करके उसकी नौकरी खतरे में डाल सकता है, अथवा यह मांग कर सकता है कि वह अपने वेतन का चेक उसे दे दे। वह महिला को परिवार के पैसों के बारे में जानकारी प्राप्त करने अथवा उसमें निवेश करने से भी रोक सकता है।

**बच्चे के साथ दुर्व्यवहार** - जिन परिवारों में एक माता या पिता दूसरे का अपमान करता है, उनमें रहने वाले बच्चे शारीरिक एवं यौन दुर्व्यवहार के अधिक जोखिम में होते हैं। हिंसा वाले घर में रहने वाले लगभग सभी बच्चे मानसिक दुर्व्यवहार का अनुभव करेंगे, या तो दुर्व्यवहार देखने के मानसिक आघात से अथवा अपमान करने वाले पार्टनर द्वारा अपमान सहने वाले पार्टनर को धमकी दिए जाने या नियंत्रित करने के लिए उन्हें एक माध्यम के रूप में प्रयोग करके (1).

## 2. गलत धारणाएं और तथ्य/वास्तविकताएं

क. गलत धारणा : घरेलू हिंसा केवल उन लोगों में देखी जाती है जो कम पढ़े लिखे या कम इनकम वाले होते हैं।

तथ्य: दुर्व्यवहार सभी इनकम और शिक्षा स्तर के लोगों के साथ होता है। लेकिन, कम शिक्षा और कम इनकम वाली महिलाओं के पास दुर्व्यवहार का सामना करने के लिए बहुत कम संसाधन और विकल्प हो सकते हैं।

छाया ने उन महिलाओं के साथ कार्य किया है जो डॉक्टर हैं, साइंटिस्ट हैं और जिनके अपमान करने वाले जीवन साथी वकील, इंजिनियर अथवा परोपकारी व्यक्ति हैं। (((कभी-कभी जितना अधिक पढ़ा लिखा व्यक्ति होगा, वह अपमान करने के तरीके में उतना ही माहिर होगा तथा दूसरों को उतना ही अधिक आश्चर्य कर पाएगा कि वह अच्छा व्यक्ति है।)))

ख. गलत धारणा: एल्कोहल (शराब) से पुरुष हिंसक हो जाते हैं।

तथ्य: ड्रग्स और एल्कोहल से, पहले ही अपमान करने वाला कोई पुरुष दुर्व्यवहार करने वाला नहीं बन जाता है, यद्यपि इनसे उसका व्यवहार उग्र हो सकता है। ((कुछ साहित्य यह दर्शाते हैं कि पुरुषों के ड्रग अथवा एल्कोहल लत से उबर जाने के बावजूद दुर्व्यवहार जारी रहता है और यह अधिक उग्र हो सकता है।)) दुर्व्यवहार में नशे की लत की जो प्रमुख भूमिका निभाती है वह यह है कि दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति अपने आचरण की जिम्मेदारी लेने से बचने के लिए बहाना बनाता है।

ग. गलत धारणा: घरेलू हिंसा एक तनाव अथवा क्रोध नियंत्रण समस्या होती है।

तथ्य: अपमान करने वाले अधिकांश लोग वास्तव में अपने गुस्से पर काबू पाने में अत्यधिक माहिर होते हैं। अपमान करने वाले अधिकांश, यद्यपि सभी नहीं, गुस्से में अपने बॉस को पीटना अथवा ग्रासरी स्टोर में लाइन तोड़ने वाले किसी व्यक्ति को घूसा मारना नहीं चाहेंगे। अपमान करने वाले लोग अपनी हिंसा में अक्सर बहुत चतुर एवं नियंत्रित होते हैं- उदाहरण के लिए, कई पुरुष अपनी पत्नी अथवा गर्लफ्रेंड पर हमला करने से पहले फोन का प्लग निकालने के बारे में सोचेंगे ताकि वह मदद न मांग सके अथवा उसके शरीर के उन भागों पर लात मारेंगे या चोट पहुंचाएंगे जहां घाव नहीं दिखायी देंगे। यदि दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति वास्तव में “नियंत्रण से बाहर” होता, तो वह तब स्वयं को रोक नहीं पाता जब ऐसा करना उसके लिए फायदे में होता है।

घ. गलत धारणा: आप बता सकते हैं कि किस प्रकार का व्यक्ति अपनी पत्नी एवं बच्चों के साथ दुर्व्यवहार करने वाला हो सकता है।

तथ्य: यद्यपि दुर्व्यवहार करने वाले कुछ प्रतिशत लोग अपने जीवन के अन्य पहलुओं में गुस्से में और नियंत्रित दिखायी देते हैं, कई अन्य खुशमिजाज, बुद्धिमान और समझदार दिखायी देते हैं। वे अपने कार्य स्थल में अथवा अपने समुदाय में अत्यधिक प्रिय एवं सफल हो सकते हैं। महिलाएं इस कारण अक्सर डरी हुई होती हैं कि उनकी इस बात पर कोई विश्वास नहीं करेगा। अपमान करने वाले कई पुरुष अच्छी सार्वजनिक छवि बनाने के बारे में अत्यधिक चिंतित होते हैं तथा इसलिए वे घर पर अन्य लोगों के सामने एकदम अलग ढंग से व्यवहार करेंगे।

ङ. गलत धारणा: यद्यपि वह अपनी पत्नी के साथ दुर्व्यवहार करता है, वह वास्तव में अपने बच्चों के लिए एक अच्छा पिता होता है।

तथ्य: कई लोग सोचते हैं कि जब तक पिता अपने बच्चों को शारीरिक रूप से चोट नहीं पहुंचाता है, माता-पिता के बीच दुर्व्यवहार का उन पर प्रभाव नहीं पड़ता है। लेकिन, अध्ययनों से पता चला है कि यद्यपि माता-पिता दुर्व्यवहार को छिपाने की कोशिश करते हैं, लगभग सभी बच्चे दुर्व्यवहार के बारे में जानते हैं अथवा देखते हैं। ऐसे परिवेश, जिसमें दुर्व्यवहार होता है, में रहने से बच्चों में अत्यधिक भावनात्मक निराशा हो सकती है तथा अलग-अलग बच्चे भिन्न तरीकों से प्रतिक्रिया कर सकते हैं, कुछ गैर-मिलनसार अथवा निराश हो सकते हैं, जबकि अन्य खुलकर सामने आ सकते हैं। कई बच्चे उन गतिविधियों को अंदर तक ही सीमित रहने देते हैं जिन्हें वे अपने घर पर देखते हैं: कुछ बच्चे दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति के साथ सहानुभूति रखते हैं और अपनी मां को दोष देते हैं, जबकि अन्य अपनी मां का बचाव या रक्षा करने की कोशिश करते हैं, जिससे उन्हें नुकसान से दूर रखा जा सकता है। साथ ही, जो पुरुष अपनी पत्नियों के साथ दुर्व्यवहार करते हैं, उनमें अपने बच्चों के साथ दुर्व्यवहार करने की अधिक संभावना होती है।

च. गलत धारणा: दुर्व्यवहार वाले रिश्ते में लोगों को दम्पति परामर्श की कोशिश करनी चाहिए

तथ्य: दम्पति परामर्श का उद्देश्य उन मुद्दों को सुलझाना होता है जो परस्पर जुड़े होते हैं तथा जिनमें दोनों को एक दूसरे के साथ सम्मान एवं समानता से व्यवहार करना होता है। लेकिन, जो लोग दुर्व्यवहार करते हैं, वे अपने पार्टनरों को समान रूप से नहीं देखते हैं तथा उनके साथ अपमानजनक व्यवहार करते हैं। दुर्भाग्य से, बहुत कम काउंसलरों को घरेलू हिंसा के बारे में उचित ट्रेनिंग मिलती है। चूंकि अपमान करने वाले लोग अपने पार्टनरों को दोष देने और अपनी हरकतों की जिम्मेदारी से बचने में अक्सर माहिर होते हैं, बिना ट्रेनिंग वाला काउंसलर बिना इरादे से दुर्व्यवहार के शिकार व्यक्ति के लिए स्थिति को खराब बना सकता है। जिन काउंसलरों को घरेलू हिंसा में ट्रेनिंग मिली हुई है, वे इस बात पर जोर देंगे कि दुर्व्यवहार का शिकार व्यक्ति पहले उस प्रोग्राम को पूरा करें जिसे अपमानजनक व्यवहार को सुधारने के लिए विशेष तौर पर बनाया गया है, ताकि दम्पति परामर्श शुरू करना उचित हो।

छ. गलत धारणा: घरेलू हिंसा केवल पति एवं पत्नी के बीच होती है

तथ्य: हिंसा और दुर्व्यवहार विभिन्न प्रकार के रिश्तों में होता है: अविवाहित जोड़े, समलैंगिक जोड़े, किशोरों का अपने माता-पिता के प्रति, तथा डेटिंग करने वाले किशोर (जिसे अक्सर 'डेटिंग वायलेंस' कहा जाता है)। वृद्ध अथवा अक्षम लोगों को भी उनकी देखभाल करने वाले व्यक्तियों द्वारा दुर्व्यवहार का शिकार बनाया जा सकता है, चाहे वह परिवार का सदस्य हो अथवा बाहरी व्यक्ति। साथ ही, संयुक्त परिवार में, रिश्तेदार और सास-ससुर भी दुर्व्यवहार में शामिल हो सकते हैं।

दुर्व्यवहार वाले रिश्ते में समलैंगिक पुरुष अथवा स्त्री या उभयलिंगी लोग होमोफोबिया (घरेलू भय) के कारण अक्सर दोस्तों, परिवार और समाज से अतिरिक्त चुनौतियों का सामना करते हैं। उदाहरण के लिए, समलैंगिक पुरुष या स्त्री अपने रिश्ते के बारे में अपने परिवार से बात नहीं कर पाते हैं। इसका अर्थ यह है कि यदि रिश्ता दुर्व्यवहार वाला बन जाता है, तो उन्हें कम समर्थन मिलता है। छाया, सभी प्रकार के रिश्तों में लोगों को दुर्व्यवहार एवं हिंसा से मुक्त रखने में मदद करने के प्रति वचनबद्ध है।

ज. गलत धारणा: पुरुषों के साथ भी महिलाओं जितना दुर्व्यवहार होता है।

तथ्य: यद्यपि कोई भी व्यक्ति घरेलू हिंसा का शिकार हो सकता है, विपरीत लिंग वाले रिश्ते में 90-95% मामलों में महिलाएं शिकार होती हैं (2)। यदि लिंग समानता की दिशा में कई प्रयास किए गए हैं, ऐसे कई रूप हैं जिनमें अमेरिकी और दक्षिण एशियाई समाजों में पुरुषों को अभी भी अपेक्षाकृत अधिक अधिकार और शक्ति प्राप्त है। (उदाहरण के लिए, अमेरिका में जो महिलाएं पुरुषों के बराबर कार्य करती हैं, उन्हें काफी कम पैसा मिलता है तथा महिलाओं के बारे में नियत धारणाएं अभी भी प्रचलित हैं।) इस असमानता के कारण महिलाओं के प्रति हिंसा को जन्म मिलता है।

यह गलत धारणा अभी भी क्यों विद्यमान है, इसका कारण यह है कि दुर्व्यवहार के शिकार पुरुष सहानुभूति प्राप्त करने तथा इस बात से ध्यान हटाने के लिए कि वे अपनी पत्नी या जीवनसाथी के साथ दुर्व्यवहार कर रहे हैं, अक्सर स्वयं दुर्व्यवहार के शिकार व्यक्ति की भूमिका निभाना चाहते हैं।

फुट नोट:

1. (चाइल्ड एब्यूज स्टैटिस्टिक) जे.एल. एडलसन, वॉयलेंस अगेंस्ट वीमेन, फरवरी, 1999. बैनक्रोफ्ट पेज 245
2. ब्यूरो ऑफ जस्टिस स्टैटिस्टिक्स सलेक्टैड फाइंडिंग्स : वॉयलेंस बिटवीन इंटिमेट्स (एन.सी.जे. - 149259), नवम्बर 1994.

### 3. आंकड़े

- सामान्य आबादी के लिए राष्ट्रीय आंकड़े

लगभग 25 प्रतिशत अमेरिकी महिलाएं अपने जीवनकाल में कभी न कभी अपने वर्तमान या पिछले पति, पार्टनर अथवा डेट द्वारा बलात्कार किए जाने और/अथवा शारीरिक रूप से प्रताड़ित किए जाने की रिपोर्ट करती हैं। (द सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन एंड द नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ जस्टिस, एक्सटेंट, नेचर एंड कन्सीक्वेंसेस ऑफ इंटिमेट पार्टनर वॉयलेंस, जुलाई 2000.)

इस देश में हर दिन औसतन तीन से अधिक महिलाओं की हत्या उनके पति या बॉयफ्रेंड करते हैं।<sup>16</sup> ब्यूरो ऑफ जस्टिस स्टैटिस्टिक्स क्राइम डेटा ब्रीफ, *इंटिमेट पार्टनर वॉयलेंस 1993-2001*, फरवरी 2003)

## गर्भावस्था

हर वर्ष लगभग 324,000 महिलाएं अपनी गर्भावस्था के दौरान अंतरंग पार्टनर की हिंसा का अनुभव करती हैं।<sup>(11)</sup> गाजमरेरियन जे.ए., पीटरसन आर., स्पिट्ज ए.एम., गुडविन एम.एम., साल्ट्जमैन एल.ई., मार्क्स जे.एस. “वॉयलेंस एंड रिप्रोडक्टिव हैल्थ: करेंट नॉल्लिज एंड फ्यूचर रिसर्च डाइरेक्शन्स।” *मैटरनल एंड चाइल्ड हैल्थ जर्नल* 2000;4(2):79-84.)

## किशोर

पांच हाई स्कूल बालिकाओं में से लगभग एक बालिका किसी डेटिंग पार्टनर द्वारा शारीरिक और/अथवा यौन दुर्व्यवहार किए जाने की रिपोर्ट करती हैं। (जे जी. सिल्वरमैन, पी.एच.डी; अनिता राज, पीएचडी; लोरेली ए. मुसी, एम.पी.एच., तथा जिएन ई. हैथअवे, एम.डी., एम.पी.एच., “डेटिंग वॉयलेंस अगेंस्ट अडोलसेंट गर्ल्स एंड ऐसोसिएटेड सबस्टॉस यूज, अनहैल्दी वेट कंट्रोल, सैक्सुअल रिस्क विहेवियर, प्रिग्नेसी, एंड सुसाइडेलिटी,” *जर्नल ऑफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन, वॉल्यूम 286, No. 5, 2001*)

## बच्चे

6,000 से अधिक अमेरिकी परिवारों के एक राष्ट्रीय सर्वे में, अपनी पत्नियों के साथ मारपीट करने वाले 50 प्रतिशत पुरुषों ने अक्सर अपने बच्चों के साथ भी दुर्व्यवहार किया। (स्ट्रॉस, मुर्रे ए., जैलेस, रिचर्ड जे., और स्मिथ, क्रिस्टीन. 1990 *फिजिकल वॉयलेंस इन अमेरिकन फैमिलीज; रिस्क फैक्टर्स एंड अडैप्टेशन्स टु वॉयलेंस इन 8,145 फैमिलीज*, न्यू ब्रन्सविक: ट्रांजेक्शन पब्लिशर्स)

अध्ययनों से पता चला है कि बच्चों वाले परिवारों में पारिवारिक हिंसा के 30 से 60 प्रतिशत मामलों में बच्चों के साथ दुर्व्यवहार हुआ। (जे.एल. एडलसन, ‘द ओवरलैप बिटवीन चाइल्ड मालट्रीटमेंट एंड वीमेन बैटरिंग। *वॉयलेंस अगेंस्ट वीमेन, फरवरी, 1999.*)

अनुसंधान से पता चला है कि घरेलू हिंसा वाले घरों में रहने वाले 80 से 90 प्रतिशत बच्चों को हिंसा की जानकारी होती है। (पेजलो, “*इफैक्ट्स ऑफ डोमस्टिक वॉयलेंस ऑन चिल्ड्रेन*,” *मीडिएशन क्वार्टरली, 1990*)

### यूनाइटेड स्टेट्स में दक्षिण एशियाई समुदाय

बोस्टन में वर्ष 2002 के एक अध्ययन में 160 दक्षिण एशियाई महिलाओं का सर्वे किया गया, जिनमें से 40% ने अपने पतियों अथवा पुरुष जीवनसाथियों के हाथों घरेलू हिंसा का अनुभव किया। इनमें से, जिन्होंने शारीरिक दुर्व्यवहार का अनुभव किया, दो तिहाई ने यौन दुर्व्यवहार का अनुभव भी किया। यहां अधिक जानकारी पढ़ें :

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1447758> (अनिता राज और जे सिल्वरमैन। मार्च 2003, वॉल्यूम 93, No. 3 | अमेरिकन जर्नल ऑफ पब्लिक हैल्थ 435-437)

## छाया आंकड़े ?

### 4. आप जो कर सकते हैं:

**क. यदि आप समझते हैं कि आपको दुर्व्यवहार का अनुभव हो सकता है**

- यह जानें कि यह आपका दोष नहीं है तथा आप अकेले नहीं हैं। अमेरिका में चार में से एक महिला अपने जीवनकाल में घरेलू हिंसा का अनुभव करेगी।

- बाहर निकलें और सहायता मांगें। दुर्व्यवहार के बारे में बात करना कठिन और दुखदायी हो सकता है लेकिन यह जरूरी है कि आप अपने लिए समर्थन प्राप्त करें। जिस पर आपको भरोसा हो, उसे अपनी आपबीती बताएं अथवा छाया या किसी अन्य घरेलू हिंसा प्रोग्राम को फोन करें।

- घरेलू हिंसा के बारे में अधिक जानें। (अधिक जानकारी वाले भाग में जाएं) ऐसा करने से आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि आप अकेले नहीं हैं तथा इस बारे में बेहतर योजनाएं बनाने में मदद मिलेगी कि अपनी स्थिति से कैसे निपटा जाए।

- जानकारी प्राप्त करें। अपने अधिकारों, विकल्पों एवं स्थानीय संसाधनों के बारे में पता लगाने से आपको अपनी स्थिति के लिए सबसे अच्छे निर्णय लेने में मदद मिलेगी। छाया के पास फुल-टाइम स्टाफ और स्वयंसेवक (वॉलेंटियर) हैं जिन्हें व्यापक ट्रेनिंग प्राप्त है तथा वे यह निर्धारित करने में मदद कर सकते हैं कि आपके लिए कौन से विकल्प उपलब्ध हैं।

- अपनी सुरक्षा के लिए योजना बनाएं। ऐसे कई ऑनलाइन संसाधन हैं जिनसे आपको अपनी सुरक्षा योजना बनाने में मदद मिल सकती है (लिंक सहित: )। आप प्रशिक्षित एडवोकेट की मदद से व्यक्तिगत सुरक्षा योजना बनाने के लिए छाया अथवा किसी अन्य घरेलू हिंसा प्रोग्राम से भी बात कर सकते हैं।

- स्वयं की रक्षा करने के लिए छोटे अथवा बड़े तरीके ढूंढें। चाहे वह दोस्त से कहीं मिलने की बात हो, क्लास लेने की बात हो अथवा पैदल चलने की बात हो या अपनी पसंदीदा मूवी देखने की बात हो। जब आप ऐसे जीवनसाथी के साथ रह रहे हों जो अपमान करता हो और आपको वश में करता हो, तो यह आपके भावनात्मक स्वास्थ्य एवं स्वस्थता के लिए महत्वपूर्ण है कि स्वयं की रक्षा के लिए कार्य किए जाएं।

## **B. यदि आपके किसी परिचित के साथ दुर्व्यवहार किया जा रहा हो**

- उसे बताएं कि यह उसका दोष नहीं है। दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति महिलाओं को बताते हैं कि दुर्व्यवहार के लिए वही दोषी हैं। ऐसे संदेश को निष्फल करने में मदद करें तथा उसे बताएं कि वह व्यक्ति ही अपने व्यवहार के लिए जिम्मेदार है तथा महिला के साथ प्रेम और सम्मान के साथ व्यवहार किए जाने की ज़रूरत है।

- उससे पूछें कि आप उसकी मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं। इस बात का अनुमान लगाने के बजाय कि आप उसकी ज़रूरतों के बारे में जानते हैं, उससे पूछें। यदि उसे विश्वास नहीं है, तो उसकी बात सुनें, उसे जानने दें कि आप चिंतित हैं, तथा उसके संपर्क में रहने के लिए सुरक्षित रास्ता ढूंढें, जो सामान्यतः एक अच्छा पहला कदम होगा।

- उसे नहीं बताएं कि क्या किया जाए अथवा उसके लिए फैसला करने की कोशिश न करें, जो उसके साथ दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति करता है। इसके बजाय, उसके लिए आवश्यक जानकारी एवं तथ्य प्राप्त करने में उसकी मदद करें ताकि वह अपने लिए स्वयं निर्णय कर सके।

- स्वयं घरेलू हिंसा के बारे में जानकारी प्राप्त करें तथा अपने क्षेत्र में संसाधनों के बारे में पता लगाएं। छाया और अन्य घरेलू हिंसा संगठन, स्वयंसेवक ट्रेनिंग, समुदाय मंच एवं चर्चाएं नियमित तौर पर प्रदान करते हैं।

## **C. यदि आप ऐसे किसी व्यक्ति को जानते हैं जो अपनी पत्नी/बच्चों/पार्टनर के साथ दुर्व्यवहार कर सकता है (लुंडी बैनक्रिफ्ट के “व्हाई डज ही डु दैड?” से अंगीकृत)**

- स्वयं घरेलू हिंसा के बारे में जानकारी प्राप्त करें (आगे पढ़ने संबंधी सुझावों के लिए लिंक शामिल करें)

- उसके दल में शामिल होने से मना करें। अधिकांश पुरुष, जिन पर दुर्व्यवहार करने का आरोप लगता है, अपने व्यवहार का खंडन करते हैं अथवा उसे उचित ठहराते हैं। वे सामान्यतः अपनी पत्नी अथवा पार्टनर को डरावना, पागल अथवा पूर्ण रूप से जिद्दी बताकर उसे बदनाम करने की कोशिश करते हैं।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिस पर दुर्व्यवहार करने का आरोप लगा हो, तो उसके खंडन अथवा पार्टनर के विरुद्ध आरोपों पर विश्वास करने से पहले रुकें। उसके साथ सहानुभूति जताकर, आप उसके अपमानजनक व्यवहार को समर्थन और ताकत दे रहे होते हैं। यदि आपका महिला के साथ कोई रिश्ता है तो उसे बताएं कि उस व्यक्ति ने यह बताया कि महिला दुर्व्यवहार की शिकार महसूस करती हैं (चाहे व्यक्ति उसका खंडन क्यों न करें), आप जानना चाहते हैं कि उसकी चिंताएं क्या हैं।

- शिकार महिला ने आपको विश्वास के साथ जो बातें बतायी हैं उसके बारे में दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति को न बताएं। ऐसा करने से उसे गंभीर खतरा पैदा हो सकता है। चाहे आप यह न सोचें कि वह अपकार का बदला लेगा, लेकिन महिला उसे

बेहतर जानती है। यदि वह आपको इस बात की अनुमति देती है, तो व्यक्ति को उसकी चिंताओं के बारे में अच्छी तरह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें तथा महिला के अनुरोध के अनुसार व्यक्ति के व्यवहार में सुधार करें।

- उन घटनाओं की अनदेखी न करें जिन्हें आप सीधे देखते हैं। यद्यपि कुछ व्यक्ति परिवार से बाहर के लोगों के सामने पार्टनर पर शारीरिक हमला करते हैं, कुछ अन्य तुच्छ भावनात्मक दुर्व्यवहार करेंगे, जैसे उसका मजाक उड़ाना अथवा उसे बलपूर्वक दबा देना। जिस व्यक्ति के बारे में आप चिंता करते हैं उसे अपनी पत्नी या पार्टनर के साथ व्यवहार करने के संबंध में समझाना अनुचित होता है लेकिन चुप रहने से यह अर्थ निकलेगा कि आप उसके व्यवहार को स्वीकार करते हैं। - अनुवर्ती कार्यवाही। विशेष रूप से उस पार्टनर के साथ जो दुर्व्यवहार का अनुभव कर रहा होगा। उससे एकांत में पूछें कि वह कैसी है। उसकी मदद करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए उपरोक्त भाग देखें।

- यदि व्यक्ति अपने व्यवहार को स्वीकार करने का इच्छुक लगता है तथा इसे बदलना चाहता है, तो पता लगाएं और उसे बताएं उसके क्षेत्र में किन प्रोग्रामों से मदद मिल सकती है।

## 5. संसाधन/संपर्क:

क. दक्षिण एशियाई महिलाओं के लिए उत्तरी अमेरिका में और उससे दूर घरेलू हिंसा संसाधनों की डायरेक्टरी :  
<http://www.sawnet.org/orgns/violence.php>

ख. सिएटल क्षेत्र 24 घंटे फोन नम्बर

**क्राइसिस क्लिनिक** - यह 24 घंटे वाली सिएटल क्षेत्र हॉटलाइन सभी प्रकार की समस्याओं का जवाब देती है और केवल घरेलू हिंसा तक सीमित नहीं है। 1-866-4CRISIS

यह प्रोग्राम घरेलू हिंसा से भागने वाली महिलाओं के लिए आश्रय स्थल भी चलाते हैं

**डॉन** (साउथ किंग काउंटी) - (425) 656-7867

**न्यू बिगनिंग** (सिडल) - 206.522.9472

**ईस्टसाइड डोमेस्टिक वायलेंस प्रोग्राम** (ईस्ट किंग काउंटी) - 425-746-1940 or 1-800-827-8840

ग. ग्रेटर सिएटल क्षेत्र में कानूनी संसाधन (*विकल्प के तौर पर, यह 'परिवार कानूनी मुद्दे, आप्रवास कानूनी मुद्दे, आदि'* विषय द्वारा संचालित किया जा सकता है... यद्यपि कुछ प्रोग्राम एक से अधिक क्षेत्र में सहायता प्रदान करते हैं।

i. नॉर्थवेस्ट वीमेन्स लॉ सेंटर - वाशिंगटन राज्य में कानूनी अधिकारों तथा वकीलों के लिए रैफरल संबंधी जानकारी प्रदान करने हेतु फोन सर्विस चलाता है: (206) 621-7691, टोल फ्री: (866) 259-7720, टी.टी.वाई: (206) 521-4317

ii. नॉर्थवेस्ट इमिग्रेंट राइट्स प्रोजेक्ट - वाशिंगटन राज्य में, घरेलू हिंसा एवं परिवार वीजा मुद्दों सहित विभिन्न आप्रवास कानूनी मुद्दों का सामना कर रहे कम इनकम वाले आप्रवासियों के लिए जानकारी एवं कानूनी सेवाएं प्रदान करता है।  
<http://www.nwirp.org/ServicesProvided/ServicesForClients.aspx> या 206.587.4009 or 800.445.5771

iii. क्लियर हॉटलाइन - किंग काउंटी से **बाहर** रहने वाले, गैर-आपराधिक कानूनी मुद्दों का सामना कर रहे कम इनकम वाले लोगों के लिए कानूनी जानकारी एवं रैफरल प्रोग्राम। (888) 201-1014.  
[http://www.nwjustice.org/about\\_njp/clear.html](http://www.nwjustice.org/about_njp/clear.html)

iv. यदि आपकी इनकम कम है तथा आपकी किंग काउंटी में गैर-आपराधिक कानूनी समस्या है, तो जानकारी और रैफरल के लिए 211 पर फोन करें। यह नम्बर 211, सोमवार से शुक्रवार सुबह 8:00 बजे से सांय 6:00 बजे तक कॉल लेने के लिए उपलब्ध होता है। <http://www.resourcehouse.org>

v. वाशिंगटन लॉ हैल्प - व्यापक श्रेणी के विषयों पर कानूनी जानकारी सहित ऑनलाइन स्रोत:  
<http://www.washingtonlawhelp.org/WA/index.cfm>

---

आगे पढ़ने के लिए : (अधिक व्यापक ग्रंथसूची के लिए, कृपया छाया से संपर्क करें)

**सामान्य:**

- व्हाई इज ही डु डैड: *इनसाइड द माइंड्स ऑफ ऐंग्री एंड कंट्रोलिंग मेन। लेखक: लुंडी बैनक्रोफ्ट।*

पढ़ने में आसान यह गाइड अद्भुत जानकारी देती है जिससे आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि दुर्व्यवहार की शिकार महिलाएं किन परिस्थितियों का मुकाबला करती हैं तथा क्या बात उनके साथ दुर्व्यवहार करने वाले पुरुषों को ऐसा बना देती है। यह गाइड दुर्व्यवहार की शिकार महिलाओं, उनके मित्रों, एवं परिवार, तथा उनका सामना कर रहे प्रोफेशनलों (पेशेवर लोगों) के लिए उपयोगी सलाह प्रदान करती है।

- गैटिंग फ्री: *यू कैन एंड एब्यूज एंड टेक बैक युअर लाइफ। लेखक: गिन्नी निकार्थी।*

यह उत्कृष्ट एवं सामान्य समझ वाली पुस्तक पूर्व छाया बोर्ड सदस्य ने लिखी है तथा इसे हाल ही में पुनः प्रकाशित किया एवं नवीकृत बनाया गया है। प्रत्येक अध्याय, दुर्व्यवहार से 'मुक्त होने' तथा घरेलू हिंसा का कारण बनने वाले सामाजिक घटकों को समझने में पाठकों की मदद करने में एक अलग चरण कवर करता है।

**भावनात्मक दुर्व्यवहार:**

- द वर्बली एब्यूजिव रिलेशनशिप: *हाऊ टु रिकॉग्नाइज इट एंड हाऊ टु रिस्पॉंड। लेखक: पैट्रिसिया ईवैन्स*

यह स्वयं सहायता पुस्तक विशेष रूप से उन महिलाओं के लिए लिखी गई है जो भावनात्मक दुर्व्यवहार वाले रिश्ते में हैं।

**अमेरिका में दक्षिण एशियाई महिलाएं :**

- स्पीकिंग द अनस्पीकेबल: *मैरिटल वॉयलेंस अमंग साउथ एशियन इमिग्रेंट्स इन अमेरिका। लेखक: मारग्रेट अब्राहम।*

वर्ष 2000 में प्रकाशित यह पुस्तक घरेलू हिंसा का अनुभव करने वाली दक्षिण एशियाई आप्रवासी महिलाओं के संघर्ष का ऐतिहासिक वर्णन करती है। यह पुस्तक घरेलू हिंसा का व्यक्तिगत अनुभव करने वाली कई दक्षिण एशियाई महिलाओं के विश्लेषण और कहानियों को जोड़ती है। यहां अंकित अन्य पुस्तकों की तुलना में यह स्वर में थोड़ी अधिक शैक्षिक है।

---