

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ (ਅਤਿਆਚਾਰ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ (ਅਤਿਆਚਾਰ) ਕੀ ਹੈ? ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਅਤਿਆਚਾਰ, ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਉਹ ਢੰਗ ਹੈ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਭਾਈਵਾਲ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਹੱਕ ਜਮਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਭਾਈਵਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢੰਗ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਕਈ ਟਿਪੀਕਲ (ਪ੍ਰਤਿਰੂਪੀ) ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ :

ਸਰੀਰਕ ਅਤਿਆਚਾਰ - ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਦੋਂ “ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ” ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲਾ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ, ਚਪੇੜਾਂ ਮਾਰਨ, ਧੱਕੇ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਕੁੱਟਣ ਮਾਰਨ, ਠੁੰਢੇ ਮਾਰਨ ਕਿਸੇ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤਿਆਚਾਰ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਚੋਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੈਕਸੁਅਲ (ਲਿੰਗਕ) ਅਤਿਆਚਾਰ ਅਜਿਹਾ ਅਤਿਆਚਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੈਕਸੁਅਲ (ਲਿੰਗਕ) ਅਤਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ : ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ; ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਖਵਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਕਰਨਾ (ਜੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਕਿੰਨੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਆਦਿ)।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤਿਆਚਾਰ - ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਤਿਆਚਾਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਜਖ਼ਮ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਬਾਹ ਅਤੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤਿਆਚਾਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। (((ਸਭ ਜੋੜੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਤਕਰਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕੁਝ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ।))) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤਿਆਚਾਰ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਹਰ ਸਮੇਂ “ਰੋਹਬ ਪਾਉਣ” ਜੋੜ ਤੋੜ ਕਰਕੇ (“ਹੋਰਾ ਫੇਰੀ ਕਰਨੀ”) ਜਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। (ਇਥੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਆਰਥਕ ਅਤਿਆਚਾਰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਪਮਾਨ ਜਨਕ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਇਮੀਗਰੈਂਟ (ਆਵਾਸੀ) ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਕੰਮ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈਸੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦਾ ਚੈਕ ਉਸਨੂੰ ਦੇਵੇ। ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਰਥਕ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਉਸ ਪੂੰਜੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤਿਆਚਾਰ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਅਤਿਆਚਾਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਕ ਮਾਹੌਲ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਵੇਖਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਅਤਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਵਲੋਂ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਧਮਕਾਉਣ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਹਥਿਆਰ ਵਜੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਾਰਣ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤਿਆਚਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (1)।

2. ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ/ਅਸਲੀਅਤ

ੳ. ਮਿੱਥ (ਰੂਪਕ ਕਲਪਨਾ), ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸਿਰਫ਼ ਘੱਟ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਹਿੰਸਾ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਘੱਟ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕੋਲ ਅਤਿਆਚਾਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਘੱਟ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬਦਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਛਾਇਆ (Chaya) ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਵਕੀਲ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਜਾਂ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਇਨਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ((ਕੋਈ ਵਾਰ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਉਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਚਲਾਕੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਇਨਸਾਨ ਹੈ)))

ਅ. ਮਿੱਥ, ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮਰਦ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤਿਆਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਸਨੂੰ ਡਰੱਗਸ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਲਕੋਹਲ ਉਸ ਨੂੰ ਭੜਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ((ਕਿਸੇ ਸਾਹਿਤ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਰਦ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਮੁੜ ਸੰਭਲ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤਿਆਚਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।)) ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਤਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਜਿਹੜਾ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਉ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ੲ. ਮਿੱਥ, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬੇਸ਼ਕ ਸਭ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦੇ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ (ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ) ਤੇ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਕੇ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮੁੱਕੇ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦੇ। ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪੈਂਤੜੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ -- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਸਹੇਲੀ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨ ਦਾ ਪਲੱਗ ਉਤਾਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੁਲਾ ਨਾ ਸਕੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਮਾਰਨਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਨੀਲ ਅਤੇ ਲਗੀਆਂ ਰਗੜਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਸੱਚਮੁੱਚ “ਬੇਕਾਬੂ” ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਰੁਕਣਾ ਉਸ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ੳ. ਮਿੱਥ, ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਰਦ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਜਦ ਕਿ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਫੀਸਦ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਕਰ ਸੱਕਣ ਵਾਲੇ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੱਧ, ਸਿਆਣੇ, ਆਕਰਸ਼ਕ, ਅਤੇ ਸਤੁੰਲਤ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਫਲ ਵੀ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਬਹੁਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਮਰਦ, ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਚੰਗਾ ਅਕਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਘਰ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਉਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ੲ. ਮਿੱਥ, ਬੇਸ਼ਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਪਿਤਾ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਕੋਈ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ

ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਿੱਚਕਾਰ ਅਤਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਪਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ, ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਲਗਭਗ ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਬਾਉ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਇਸਦਾ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬਿਲਕੁਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮਗੁੰਮ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਦ ਕਿ ਕਈ ਹੋਰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਗੇ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦੇ ਹਨ : ਉਸ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਕਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਂਵਾ ਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਕਈ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਂਵਾ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇ ਮਰਦ ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕ. ਮਿੱਥ, ਜੋ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ (ਕਪਲਸ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ) ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤੱਥ : ਕਪਲਸ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਆਪਸੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਸਾਥੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਸਮਝਣ। ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਪਮਾਨ ਭਰਿਆ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਾਉਂਸਲਰਾਂ ਨੇ ਸਹੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਕਾਉਂਸਲਰ ਜਿਸਨੇ ਸਿਖਲਾਈ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਉਹ ਅਣਜਾਣਿਆਂ ਹੀ, ਅਤਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਉਂਸਲਰਾਂ ਨੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕਪਲਸ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖ. ਮਿੱਥ, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸਿਰਫ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੱਥ : ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ : ਅਣਵਿਆਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗੇਅ ਜਾਂ ਲੈਸਬਿਅਨ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਖਿਲਾਫ ਅਤੇ ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ (ਲੜਕੇ ਜਾਂ ਲੜਕੀ ਨਾਲ) ਨਾਲ 'ਡੇਟ' ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚਕਾਰ ਹਿੰਸਾ (ਜਿਸਨੂੰ "ਡੇਟਿੰਗ ਹਿੰਸਾ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ਰਗ ਤੇ ਅਪਾਹਿਜ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਭਾਂਵੇ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲਾ ਹੋਵੇ, ਵਲੋਂ ਅਤਿਆਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਹੁਰੇ ਵੀ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਪਮਾਨ ਜਨਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੇਅ, ਲੈਸਬਿਅਨ ਜਾਂ ਦੁਲਿੰਗੀ ਵਿਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਲੋਂ ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ ਕਾਰਣ ਹੋਰ ਵੱਧ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇੱਕ ਗੇਅ ਜਾਂ ਲੈਸਬਿਅਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਬਣ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਛਾਇਆ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜੀਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਗ. ਜਿੰਨੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਉਨੇ ਹੀ ਮਰਦ ਵੀ ਅਤਿਆਚਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਜਦ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਿੰਨ ਲਿੰਗੀ (ਔਰਤ-ਮਰਦ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ) ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ 90 ਤੋਂ 95% ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (2)। ਬੇਸ਼ਕ ਮਰਦਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਬਰਾਬਰੀ ਲਈ ਕਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦ, ਅਮਰੀਕਨ ਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਸਮਾਜ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਰੋਹਬ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਜੋ ਮਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਨਖ਼ਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾਹਪੱਖੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕਟੌਤ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦੀਆਂ ਜਾਗਦੀਆਂ ਹਨ)। ਇਸ ਅਸਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਹਿੰਸਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮਿੱਥ, ਦੇ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੁੱਟਨੋਟਸ :

1. (ਚਾਈਲਡ-ਅਬਿਊਜ਼ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕ) ਜੇ.ਐੱਲ. ਐਡਲਸਨ, ਵਾਇਲੈਂਸ ਅਗੈਂਸਟ ਵੀਮੈਨ, ਫਰਵਰੀ 1999, ਬੈਂਕਰਾਫਟ ਪੰਨਾ 245
2. ਬਿਓਰੋ ਆਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕ ਸਲੈਕਟਡ ਫਾਈਡਿੰਗਸ : ਵਾਇਲੈਂਸ ਬਿਟਵੀਨ ਇੰਟੀਮੇਟਸ (ਐੱਨ ਸੀ ਜੇ - 149259), ਨਵੰਬਰ 1994।

3. ਅੰਕੜੇ

- *ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਕੜੇ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਫਾਰ ਜਨਰਲ ਪਾਪੁਲੇਸ਼ਨ)*

ਅਮਰੀਕਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 25 ਫੀਸਦ ਔਰਤਾਂ, ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਪਤੀ, ਭਾਈਵਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਡੇਟ ਤੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। (ਦੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਐਂਡ ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਜਸਟਿਸ, ਐਕਸਟੈਂਟ, ਨੇਚਰ, ਐਂਡ ਕਾਨਸੀਕੁਐਂਸਿਸ ਆਫ਼ ਇਨਟੀਮੇਟ ਪਾਰਟਨਰ ਵਾਇਲੈਂਸ, ਜੁਲਾਈ 2000)

ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਜਾਂ ਬੁਆਏ ਫਰੈਂਡ (ਮਰਦ ਮਿੱਤਰ) ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਕਤਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।⁽¹⁶⁾ਬਿਓਰੋ ਆਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕਰਾਈਮ ਡੈਟਾ ਬਰੀਫ਼, ਇੰਟੀਮੇਟ ਪਾਰਟਨਰ ਵਾਇਲੈਂਸ, 1993-2001, ਫਰਵਰੀ 2003)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 324,000 ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਵਲੋਂ ਹਿੰਸਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।⁽¹¹⁾ਗੈਜ਼ਮਰੇਰੀਅਨ ਜੇ. ਏ., ਪੀਟਰਸਨ ਆਰ, ਸਪਿਟਜ਼ ਏ. ਐੱਮ. ਗੁੱਡਵਿਨ ਐੱਮ. ਐੱਮ., ਸਾਲਟਜ਼ਮੈਨ ਐੱਲ. ਈ., ਮਾਰਕਸ ਜੇ. ਐੱਸ.। “ਵਾਇਲੈਂਸ ਐਂਡ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਹੈਲਥ; ਕੰਰਟ ਨਾਲਜ ਐਂਡ ਫਿਊਚਰ ਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨਸ”। *ਸੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਜਰਨਲ* 2000;4(2):79-84)

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ (ਟੀਨ)

ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਡੇਟਿੰਗ ਸਾਥੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ) ਵਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। (ਜੇ ਜੀ. ਸਿਲਵਰਮੈਨ, ਪੀ ਐੱਚ ਡੀ; ਅਨੀਤਾ ਰਾਜ, ਪੀ ਐੱਚ ਡੀ; ਲੌਰਲੀ ਏ. ਮੁਕੀ, ਐੱਮ ਪੀ ਐੱਚ; ਐਂਡ ਜੀਨ ਏ. ਹੈਬਵੇ, ਐੱਮ ਡੀ, ਐੱਮ ਪੀ ਐੱਚ, “ਡੇਟਿੰਗ ਵਾਇਲੈਂਸ ਅਗੇਂਸਟ ਅਡੋਲਸੈਂਟ ਗਰਲਸ ਐਂਡ ਐਸੋਸਿਏਟਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼, ਅਨਹੈਲਥੀ ਵੇਟ ਕੰਟਰੋਲ, ਸੈਕਸੁਅਲ ਰਿਸਕ ਬਿਹੇਵੀਅਰ, ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ, ਐਂਡ ਸਿਊਸਾਈਡੀਲਿਟੀ,” ਜਨਰਲ ਆਫ਼ ਦੀ ਅਮੈਰਿਕਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ, ਵਾਲੀਉਮ 286, ਨੰਬਰ 5, 2001)

ਬੱਚੇ

6,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮਰੀਕਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ, ਜਿਹੜੇ ਮਰਦ ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਤੇ ਆਮ ਹਮਲੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 50 ਫੀਸਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਅਕਸਰ ਆਮ ਹੀ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਸਟਰਾਸ, ਮੌਰਿ ਏ., ਗੈਲਸ, ਰਿਚਰਡ ਜੇ. ਐਂਡ ਸਮਿੱਥ, ਕਰਿਸਟਾਈਨ, 1990 ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਵਾਇਲੈਂਸ ਇਨ ਅਮੈਰਿਕਨ ਫੈਮਿਲੀਜ਼; ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰਸ ਐਂਡ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਸ ਟੂ ਵਾਇਲੈਂਸ ਇਨ 8,145 ਫੈਮਿਲੀਜ਼। ਨਿਊ ਬਰਨਸਵਿਕ; ਟਰਾਂਸਜੈਕਸ਼ਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼)

ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ, ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ, 30 ਤੋਂ 60 ਫੀਸਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਜੇ. ਐੱਲ. ਐਡਲਸਨ; “ਦੀ ਓਵਰਲੈਪ ਬਿਟਵੀਨ ਚਾਈਲਡ ਮੈਲਟਰੀਟਮੈਂਟ ਐਂਡ ਵੀਮੈਨ ਬੈਟਰਿੰਗ।” ਵਾਇਲੈਂਸ ਅਗੇਂਸਟ ਵੀਮੈਨ, ਫਰਵਰੀ 1999)

ਖੋਜ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 80 ਤੋਂ 90 ਫੀਸਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਪੇਜਲੋ, “ਈਫੈਕਟਸ ਆਫ਼ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਆਨ ਚਿਲਡਰਨ,” ਮੈਡੀਏਸ਼ਨ ਕੁਆਰਟਰਲੀ, 1990)

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ (ਭਾਈਚਾਰੇ)

ਬੋਸਟਨ ਵਿੱਚ 2002 ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ 160 ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ 40 ਫੀਸਦ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਭਾਈਵਾਲ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੋਈ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ : <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1447758> (ਅਨੀਤਾ ਰਾਜ ਅਤੇ ਜੇ ਸਿਲਵਰਮੈਨ, ਮਾਰਚ 2003, ਵੋਲੀਉਮ 93, ਨੰਬਰ 3 | ਅਮਰੀਕਨ ਜਨਰਲ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ 435-437)

ਛਾਇਆ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ?

4. ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :

ਓ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤਿਆਚਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

- ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਤਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਲਉ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਇਆ (Chaya) ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ (ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਵੱਧ ਕਰੋ) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਵਿਕਲਪਾਂ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਣਗੇ। ਛਾਇਆ ਦਾ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਬਦਲ (ਵਿਕਲਪ) ਹਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (ਲਿੰਕ ਸਮੇਤ :) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਐਡਵੋਕੇਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਛਾਇਆ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਭ ਜੁਗਤਾਂ ਲੱਭੋ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਣ, ਕੋਈ ਕਲਾਸ ਲੈਣੀ, ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਫਿਲਮ ਵੇਖਣਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੋ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਮਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਅ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਤਿਆਚਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

- ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਤਿਆਚਾਰ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹੀ ਇਲਜ਼ਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗਲਤ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਉ ਲਈ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਔਰਤ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਇਜ਼ਤ ਭਰਿਆ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਲਭਣਾ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹੀ ਕਦਮ ਹੈ।

- ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੋ, ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹੀ ਕੰਮ ਤਾਂ ਉਸਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਛਾਇਆ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਬਾਕਾਇਦਾ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਿਖਲਾਈ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫੋਰਮ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ੲ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ/ਬੱਚਿਆਂ/ਭਾਈਵਾਲ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ (ਲੰਡੀ ਬੈਨਕਰੋਫਟ ਦੇ “ਵਾਈ ਡਜ਼ ਹੀ ਡੂ ਦੈਟ?” ਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਰੂਪਾਂਤਰ)

- ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ (ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ)

- ਉਸਨੂੰ ਜਿੱਤਦਿਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਧਿਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਉ। ਬਹੁਤੇ ਮਰਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਨੂੰ ਭਿਆਨਕ, ਪਾਗਲ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਤੁਕੀ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਇਨਕਾਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਖਿਲਾਫ ਲਾਏ ਗਏ ਇਲਜ਼ਾਮਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰਾ ਸਾਹ ਲਉ। ਉਸ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੱਕਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਔਰਤ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਅਤਿਆਚਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਕਾਰ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਹੇ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਉਸਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।

- ਅਤਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਭੇਦ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਹ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ ਪਰ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵੀ ਦੇਵੇ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਸ ਔਰਤ ਨੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਣਵੇਖਿਆ ਨਾ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ, ਬਹੁਤੇ ਉਸਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਲਾਕੀ ਭਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਉਸ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮੰਨ ਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਤਿਆਚਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਉੱਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ।

- ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਮੰਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5. ਸਾਧਨ/ਸੰਪਰਕ :

ੳ. ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਪਰੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ <http://www.sawnet.org/orgns/violence.php>

ਅ. ਸੀਐਟਲ (Seattle) ਇਲਾਕਾ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

ਕਰਾਈਸਿਸ ਕਲਿਨਿਕ (ਸੰਕਟ ਲਈ ਕਲਿਨਿਕ) - 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਇਹ ਸੀਐਟਲ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ। 1-866-4 CRISIS (ਕਰਾਈਸਿਸ)

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਾਰਣ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੌੜ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸ਼ੈਲਟਰ (ਸ਼ਰਣਗਾਹ) ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਡਾਨ (ਸਾਉਥ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ) - (425) 656-7867

ਨਿਉ ਬਿਗਨਿੰਗ (ਸੈਟਲ) - 206.522.9472

ਈਸਟਸਾਈਡ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਈਸਟ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ) - 425-746-1940 ਜਾਂ 1-800-827-8840

ੲ. ਗਰੇਟ ਸੀਐਟਲ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਾਧਨ (ਬਦਲਵੇਂ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤਹਿਤ ਤਰਤੀਬ ਦਿੱਤੀ ਜਾ

ਸਕਦੀ ਹੈ : ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦੇ, ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦੇ, ਆਦਿ... ਭਾਵੇਂ
ਸਭ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ)

i. ਨਾਰਥਵੈਸਟ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੈਂਟਰ - ਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰੈਲ (ਹਵਾਲੇ) ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :
(206) 621-7691, ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ : (866) 259-7720, ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ : (206) 521-4317

ii. ਨਾਰਥਵੈਸਟ ਇਮੀਗਰੈਂਟ (ਆਵਾਸੀਆਂ) ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਆਵਾਸੀਆਂ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੀਜ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

<http://www.nwirp.org/ServicesProvided/ServicesForClients.aspx> ਜਾਂ 206.587.4009 ਜਾਂ
800.445.5771

iii. ਕਲੀਅਰ ਹਾਟਲਾਈਨ - ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਗੈਰ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰੈਲ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। (888) 201-1014.

http://www.nwjustice.org/about_njp/clear.html

iv. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਗੈਰ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰੈਲ ਲਈ 211 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। 211 ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤਕ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6:00 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੈ। <http://www.resourcehouse.org>

v. ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਲਾਅ ਹੈਲਪ (ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ) - ਇੱਕ ਆਨ ਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਰੇਂਜ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ :

<http://www.washingtonlawhelp.org/WA/index.cfm>

ਹੋਰ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ (ਫਰਦਰ ਰੀਡਿੰਗ) : (ਹੋਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਛਾਇਆ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ)

ਸਾਧਾਰਣ :

- ਵਾਈ ਡਬਲਯੂ ਹੀ ਡੂ ਚੈਟ : ਇਨਸਾਈਡ ਦੀ ਮਾਈਡਸ ਆਫ ਐਂਗਰੀ ਐਂਡ ਕੰਟਰੋਲਿੰਗ ਮੈਨ। ਲੇਖਕ : ਲੁੰਡੀ ਬੈਨਕਰੋਫਟ (Lundy Bancroft)

ਇਹ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨ ਗਾਈਡ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਅਤਿਆਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾ ਨੂੰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਏਨਾ ਨਫਰਤ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਤਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਗੈਟਿੰਗ ਫ੍ਰੀ (ਮੁਫਤ ਮਿਲਣਾ) : ਯੂ ਕੈਨ ਐਂਡ ਐਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਟੇਕ ਬੈਕ ਯੂਅਰ ਲਾਈਫ। ਲੇਖਕ : ਗਿਨੀ ਨਿਕਾਰਬੀ

(Ginny NiCarthy)

ਇਹ ਕਲਾਸਿਕ, ਆਮ ਸੂਝ ਬੂਝ ਵਾਲੀ ਮੈਨੁਅਲ (ਕਿਤਾਬਚੀ) ਛਾਇਆ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਬਕਾ ਬੋਰਡ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੁੜ ਆਧੁਨਿਕ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਕਾਂਡ ਵਿੱਚ ਅਤਿਆਚਾਰ ਤੋਂ “ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ” ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕਦਮ ਦੱਸਣ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਰਹੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤਿਆਚਾਰ :

- ਦੀ ਵਰਬਲੀ ਐਬਿਉਜ਼ਿਵ ਰੀਲੇਸ਼ਨਸਿਪ : *ਹਾਉ ਟੂ ਰਿਕਗਨਾਈਜ਼ ਇਟ ਐਂਡ ਹਾਉ ਟੂ ਰਿਸਪਾਂਡ*। ਲੇਖਿਕ : ਪੈਟਰੀਸ਼ੀਆ ਈਵਾਨਸ (Patricia Evans)

ਇਹ ਸਵੈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤਿਆਚਾਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਔਰਤਾਂ :

- ਸਪੀਕਿੰਗ ਦੀ ਅਨਸਪੀਕੇਬਲ : *ਮੈਰੀਟਲ ਵਾਇਲੈਂਸ ਅਮੰਗ ਸਾਉਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਇਮੀਗਰੈਂਟਸ ਇਨ ਅਮੇਰਿਕਾ*। ਲੇਖਕ : ਮਾਰਗਰੇਟ ਅਬਰਾਹਮ (Margaret Abraham)

2000 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਇਮੀਗਰੈਂਟ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਬਿਰਤਾਂਤ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦੱਸੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਵੱਧ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ।
