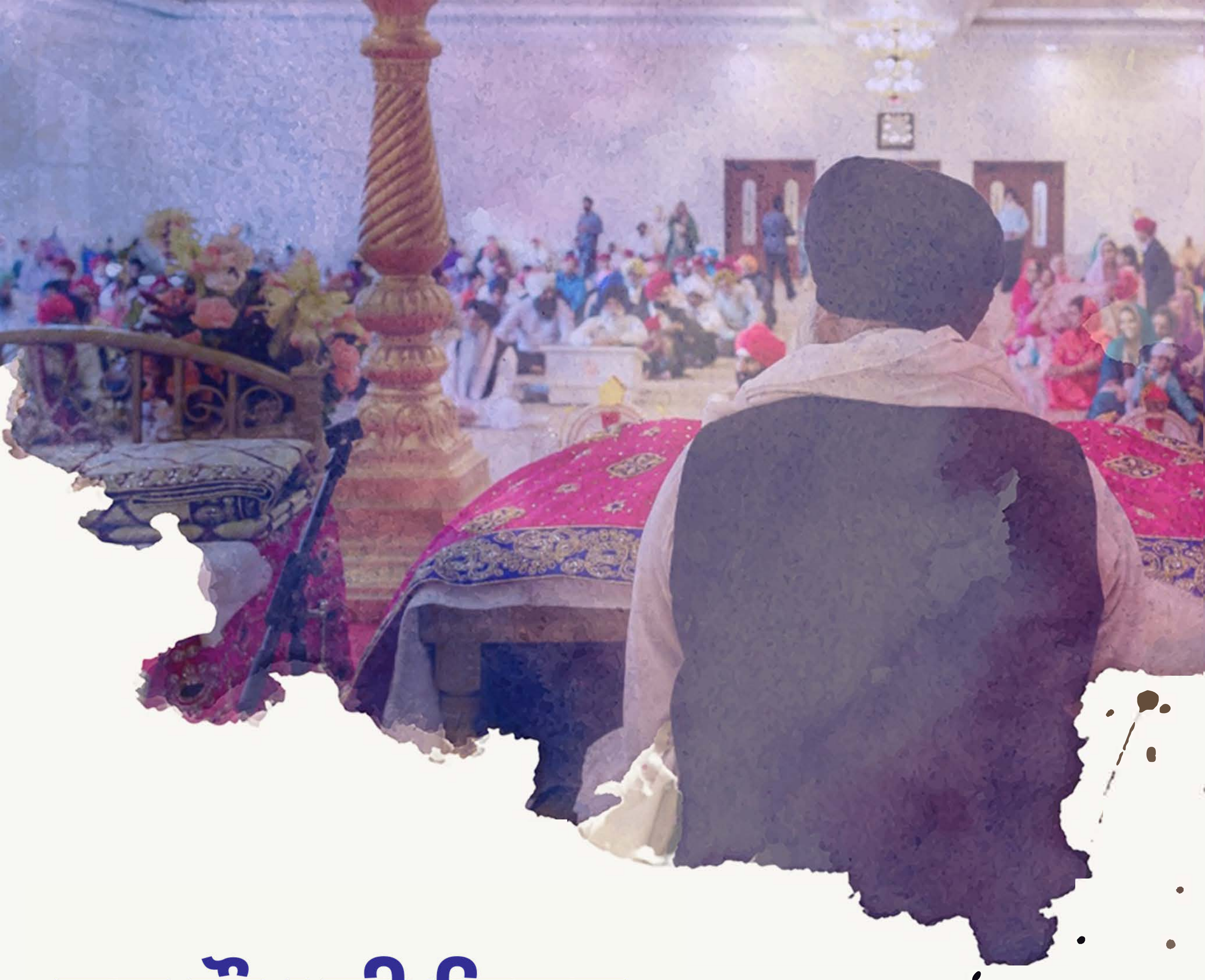


ਹਰ ਕੌਮ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉਸਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਚੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਂਦੀ ਹੈ!

ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਲਈ

SIKH FAMILY CENTER
ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ

866-SFC-SEWA(732-7392)

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

੦੧. ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ	ਪੰਨਾ ੨
੦੨. ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ	ਪੰਨਾ ੩
੦੩. ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਲਈ ੨ ਸਿਧਾਂਤਕ ਨੁਕਤੇ	ਪੰਨਾ ੪
੦੪. ਪਰਵਾਰਿਕ ਸਰੱਖਿਆ ਸਾਧਨ ਕਾਰਡ : ਯੋਗ ਬਣਾਓ ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ	ਪੰਨਾ ੬
੦੫. ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ : ਤਰੰਤ ਤੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਕਾਰਵਾਈ	ਪੰਨਾ ੭
੦੬. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਤੱਥ : ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੇ ਹਕੀਕਤ	ਪੰਨਾ ੮

ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ:

ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈ ਜੋ ਨਿਰਬਲ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਜਾਂ ਓਹਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਨਾਲ਼ ਹੋਵੇ | ਵਿਗਿਆਨ ਸਿੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਜੀਆਂ (ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ | ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ |

੦੧.

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਨਾਮ ਖੁੱਲੀ ਚਿੱਠੀ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ !

ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਸੁਣਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਲੂੰਧਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ | ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰ ਤਰਾਂਹ ਦਾ ਵਿਤਕਰਾ ਮੁਕਾਇਆ) ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਊਚ ਨੀਚ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ ਕੀਤਾ) ਦੀ ਕੌਮ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹੈ |

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ ੩ ਬੀਬੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ | ਅਮਰੀਕਨ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰਾ ਵੀ ਇਸ ਰੁਝਾਨ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਕਤਲਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਕਸਰ ਸੁਨਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਿਆਂ ਨੇ |

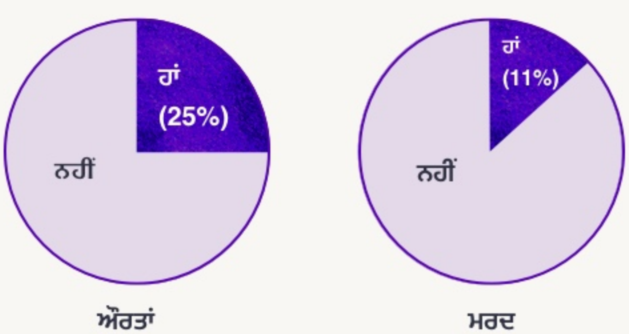
ਵਧੇਰੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੱਦ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੀਬੀਆਂ ਨੇ ਮਦਦ ਮੰਗੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ |

ਗੌਰਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਗੁਰਸਿੱਖ ਬਣਾਉਣਾ ਲੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇਖ ਕੇ, ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ, ਸਿੱਖੀ ਅੱਤੇ ਪੰਥ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ |

ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ : **ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੈ** | ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੇਧ ਅਤੇ ਆਸਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ | ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਕੋਲੋਂ "ਸਭ ਕੁਝ" ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਕਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ | ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੰਧ ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਇਹਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ |

ਇਹ ਪੱਤਰ/ਗਾਈਡ ਤੁਸੀਂ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਬੀਬੀਆਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ) ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਪਲੱਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਣ | ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਮਿਟਾਉਣ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾ ਹੈ | ਯਾਦ ਰੱਖੋ: **ਮਦਦ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ |**

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਪਰਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣੇ ਹੋ ?



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨੇੜਲਾ ਪਰਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਿਆ ਹੈ ?

ਅੰਕੜੇ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੋੜ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਰਵੇਖਣ ੨੦੧੯ ਤੋਂ ਹਨ

** ਗਾਈਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ (ਮਾਰਚ-ਸਤੰਬਰ 2020 ਦੌਰਾਨ) ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ |**

੦੨.

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਜੋ ਮਜਬੂਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣ |

ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਘਰ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਸਰ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ - ਵਿਆਹਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ - ਕਹਿ ਲਵੋ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਉੱਤੇ | ਹਿੰਸਾ ਪੀੜੀ ਦਰ ਪੀੜੀ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ : ਹਿੰਸਕ ਮਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਉਤਾਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ | ਇਹ ਨਾ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲ਼ਾ ਸਿਲਸਲਾ ਚਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ | ਆਪਣੇ ਅਹਿਮ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਦੂਰ ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਦੇ ਅਸਰ ਪਹਿਚਾਣੋ !

ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਅਕਸਰ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ | ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾਦਾਰ ਗ਼ਲਤ ਵਿਹਾਰ ਨਾ ਕਰੇ, **ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਕੋਲ਼ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਉੱਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ** | ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਮਰਯਾਦਾ ਨਾ ਬਦਲੇ ਅਤੇ ਹਰ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਦ੍ਰਿੜ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਵੇ |

ਪੀੜਿਤ ਮਨੁੱਖ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕੀਰਤਨੀ ਜਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਦਾ ਹੈ | ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹੱਥ ਬੰਨੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ਸ਼ੋਪੰਜ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ | ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ **ਸਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਸਮੁੱਚੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ** ਨਾਲ਼ ਮੂਲ਼ ਅਸੂਲ ਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਾਧਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ |

੦੩.

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਲਈ ੨ ਸਿਧਾਂਤਕ ਨੁਕਤੇ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਹਿਬਾਨ ਹੇਠਲੇ **੨ ਨੁਕਤਿਆਂ** ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਉਸਾਰੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ | ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਹਰੇਕ ਸੇਵਾਦਾਰ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣ |

੧ **ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਕਰੋ**

੨ **ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖ਼ਾਲੀ ਹੱਥ ਨਾ ਮੋੜੋ**

ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਵਾਰਤਾਅ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਪਰਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕਣ |

ਨੋਟ: ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਮਕਸੱਦ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਵਰਤਾਰਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ | ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ | ਕਈ ਵਾਰ ਪੀੜਤ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ | ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੁਦੁਆਰੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਣ ਨੂੰ ਕਹੋ |

ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਛਲੇ ਸਦਮੇ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀਪਣ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ) ਮਿਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ |

ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ | ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣ ਲਵੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜੋ ਬਦਲਣ ਦਾ ਇਕਰਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ | ਝੂਠੇ ਵਾਅਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਜਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ |

ਨੁਕਤਾ ੧: ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਕਰੋ

- ✕ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਕਹੋ, "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ" !
- ✕ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਕਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਨਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ !
- ✕ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਨਿਜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜਤ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੋ |
- ✕ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕੋਗੇ |
- ✕ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਹੋ ਰਹੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਉਹ ਆਪ ਕਸੂਰਵਾਰ ਹਨ |

ਸਗੋਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ੩ ਗੱਲਾਂ ਕਹੋ:

"ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਮਾਹਿਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਮੈਂ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਸਾਧਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।"

"ਯਕੀਨਨ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਔਖਾ/ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਸਤੇ ਹਨ |"

"ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।"

੦੪.

ਪਰਵਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਧਨ ਕਾਰਡ

ਬਣਾਓ ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ !

ਨੁਕਤਾ ੨: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖ਼ਾਲੀ ਹੱਥ ਨਾ ਮੋੜੋ

ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋ ਪਰਵਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਧਨ ਕਾਰਡ ਬਣਾਓ ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ |

ਪਰਵਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਧਨ ਕਾਰਡ

ਵਲੋਂ: ____________________

ਇਹ ਸੇਵਾ ਮਫਤ ਅਤੇ ਗਪਤ ਹੈ

ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਨ ਨੰਬਰ:
866-SFC-SEWA (732-7392)

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਰਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ 24/7 ਫੋਨ ਨੰਬਰ:
1-800-799-7233

ਸਥਾਨਕ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਮਹਿਕਮਾ: ____________________

ਸਥਾਨਕ ਬੀਬੀਆਂ ਲਈ ਪਨਾਹ ਦੀ ਥਾਂ: ____________________

ਸਥਾਨਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ: ____________________

ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਤ ਦਾ ਸੁਰਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ (ਭਾਵੇਂ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਸੇਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ): ____________________

ਇਹ ਕਾਰਡ ਭਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ (ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ) ਕਾਰਡ ਭਰੋ, ਫ਼ੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰੋ ਤੇ (ਮੈਸਜ, ਵਟਸਐਪ, ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ) ਹਰੇਕ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮ, ਰਾਗੀ ਜੱਥੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ |

੦੫.
ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ

ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਵੀਡਿਓ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ |
- ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੇ ਪੋਸਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ |
- ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ |
- ਕਮੇਟੀ/ਸੇਵਾਦਾਰ/ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਾਹਿਬਾਨ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ/ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ |

* ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਪਰਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਬਤ ਵੀਡਿਓ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਯੂਟਿਊਬ ਚੈਨਲ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ |

ਸੰਗਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵੱਲੋ ਹੋਰ ਉਪਰਾਲੇ:

- ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ |
- ਸੰਗਤ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਹੋਕੇ ਵਚਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਰਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ (ਪਰਵਾਰਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਡ ਸਮੇਤ) ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋਗੇ |

ਸਵੈ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਹਾਰਤ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ:

- ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਡਾ ਖੁਦ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਵਤੀਰਾ ਹੈ |
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
    - ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਸਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਸਿੱਖ ਬੀਬੀਆਂ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੰਢਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ |
- ਇਹ ਗਾਈਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ | ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ |

੦੬.

ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ

ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਹਕੀਕਤ

ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਅਤੇ ਝੂਠੀਆਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ |

ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ	ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸੱਚਾਈ
ਤਾੜੀ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੱਜਦੀ ਹੈ		ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਹਿੰਸਕ ਤੇ ਇਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ	
ਸਾਰੇ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜੇ ਲੜਦੇ ਹੀ ਹਨ! ਅਸੀਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਠਾ ਕੇ "ਸਮਝੌਤਾ" ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ		ਵਿਚੋਲਗੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ	ਪਰ, ਪਰਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਾਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਭਵਿਖ ਵਿੱਚ ਦੋਹਰਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਥਾਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ | ਨੋਟ: ਪਰਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਗੱਲ ਘੁੱਟਣਾ (ਗਲੇ ਤੇ ਦਬਾਅ), ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ	U.S. Centers for Disease Control ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਘਰ ਵਿਚ ਬੰਦੂਕ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ 500% ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ	
ਪਰਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਸਿਰਫ ਨਵੇਂ ਆਏ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ !	ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜੰਮੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹਨ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹਨ	
ਅਨਪੜ੍ਹ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ !	ਡਾਕਟਰਾਂ, ਵਕੀਲਾਂ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਪਰੀ ਹੈ— ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਦੌਲਤ ਜਾਂ ਸਕੂਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਸਕਦੀ	
ਅਮਰੀਕਾ ਪੰਜਾਬ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ !	ਔਸਤਨ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬੀਬੀ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਾਜਨ ੭ ਵਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਮੁੜਦੀ ਹੈ	ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕਾਰਨ ਹਨ	ਡਰ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ	ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ **ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਾਂ** ਜ਼ਾਲਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	
ਪੀੜਿਤ ਨੇ ੨ ਆਪਾ ਵਿਰੋਧੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਹੀ ਹੈ		ਸਦਮੇ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ	ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚੇਤਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ	

ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ	ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸੱਚਾਈ
ਕੁੱਝ ਬੀਬੀਆਂ ਆਪਣੇ ਘਰਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।	ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਾੜਾ ਸਲੂਕ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਦਰਅਸਲ, ਕੁਝ ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਚਾਅ ਵਿਧੀ ਵਜੋਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹਮਲਾਵਰ ਦਿੱਖ ਅਪਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁੱਟ ਕੁੱਟਾਪਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਓਨਾ ਚਿਰ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ।	ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ, ਨਮੋਸ਼ੀ, ਤਣਾਅ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜੋ ਲੋਕ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਦੇ ਨੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਲੜ ਲੱਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ !	ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ, ਸਹਿਜਧਾਰੀ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖ, ਨਾਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ - ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਦੇ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਪੀੜਿਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਮੌਜੂਦਾ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਨਾਨਿਆਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਖੁਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਧਾ ਰਹੀਆ ਨੇ।	ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ 1469 ਤੋਂ ਹਰ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ । ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਚਾਰ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ । ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਧੀਆਂ- ਪੁੱਤ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ । ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਜਤ ਤੇ ਪਿਆਰ ਹੀ ਸਾਡੀ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
ਬੱਸ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਤੌਬਾ ਕਰ ਲਵੇ।	ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਿੰਸਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ - ਹਿੰਸਾ ਡਰਾਉਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।	ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਨਾਹੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਹਿੰਸਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹਿੰਸਾ ਡਰਾਉਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਉਹ ਸੁਖੀ ਜੋੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਦੇ ਨੇ, ਫੋਟੋਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ !	ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਮਲਾਵਰ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਡਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੁਲਮੀ ਇਨਸਾਨ ਘੱਟ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹ ਦੋਸਤਾਨਾ, ਮਨਮੋਹਕ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ, ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ, ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਸੌਖੇ ਹੀ ਪੜਦੇ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਕੁੜੀਆਂ ਸਹੁਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ।	ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਘਰ ਕਿਵੇਂ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾਵੇ। ਨੂੰਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਸਹੁਰੇ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਨੇਂ।

ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ	ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸੱਚਾਈ
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕ ਚੰਗਾ ਪਿਤਾ ਹੈ !	ਜੇ ਹਿੰਸਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾ ਵੀ ਮਾਰੇ, ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਕ ਮਾਹੌਲ ਵਾਲ਼ੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਜੋ ਕਿ ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ) | ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਆਮ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ | ਬੱਚੇ ਬੜੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ | ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਨੇਂ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਆਪ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਉਤਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ |
ਜੋ ਵਿਆਹੁਤਾ ਘਰ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ਼ ਲੈਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਦੀਆ ਨੇਂ |	ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ-ਭਾਵੇਂ ਉਸਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋਵੇ | ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਾਲ਼ਾ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੀ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ | ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਰੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ |
ਉਹ ਬਸ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੈ !	ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ | ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਘਰਵਾਲ਼ੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮੁਆਫ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ |	ਭਾਵੇਂ ਹਿੰਸਕ ਸੁਬਾਅ ਤੋਂ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਮੁੜਨਾ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ | ਥੈਰੇਪੀ (Therapy) ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਵਚਨਬੱਧਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕਈ ਵਾਰ ਚੰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਹਨ | ਪਰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜ਼ਾਲਿਮ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਸ ਵਾਅਦੇ ਨੂੰ ਚਾਲ ਜਾਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ (ਮੌਕਾ ਟਪਾਉਣ) ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ |
ਅਜਿਹੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ |	ਪਰਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ | ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਕੌਮ ਭਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ | ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ | ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ, ਕਟਹਿਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖ਼ਲਾਰੋ, ਮੌਜੂਦ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ | ਕਈ ਵਾਰ ਇਕੋ ਬੰਦੇ ਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਪੁਰਾਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ |

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸਭ ਊਪਰਿ ਮਇਆ ॥

ਬ੍ਰਹਮ-ਗਿਆਨੀ ਸਭ ਨਾਲ ਹੱਸਦੇ-ਮੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਤੇ ਕਛੁ ਬੁਰਾ ਨ ਭਇਆ ॥

ਅਤੇ ਉਹ ਕੋਈ ਮੰਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ |

866-SFC-SEWA(732-7392)
contact@sikhfamilycenter.org

ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਲਿੰਗ-ਇਨਸਾਫ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ | ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪੀੜ੍ਹਤ-ਪਰਬਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਦਮੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਕ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ | ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਬਾਹਰਲੀ-ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਪਰੰਪਰਾ, ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ, ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝ-ਨਿਵਾਰਨ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ |

ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਏਸ਼ੀਆ ਪੈਸਿਫਿਕ -ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਜਿਨਾਂ ਨੇ

ਇਸ ਪੱਤਰ/ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫਜਾਈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

This Gurdwara Guide is made possible by Grant Number 90EV0430 from the Administration on Children, Youth and Families, Family and Youth Services Bureau, U.S. Department of Health and Human Services. Its contents are solely the responsibility of the presenters and do not necessarily represent the official views of the U.S. Department of Health and Human Services.