

## خانگی تشدد سے متعلق معلومات

1. خانگی تشدد / بدسلوکی کیا ہے؟ خانگی تشدد یا بدسلوکی برتاؤ کا ایک ایسا انداز ہے جسے کنبہ کا ایک رکن یا رومان کا ساتھی دوسرے کے اوپر تسلط اور اختیار حاصل کرنے کے لئے استعمال میں لاتا ہے۔ بدسلوک شخص اپنے ساتھی پر قابو پانے کے لئے بہت سارے مختلف برتاؤ استعمال کرتا ہے۔ بدسلوکی کی انتہائی مخصوص شکلیں ذیل میں بیان کی گئی ہیں:

**جسمانی بدسلوکی** - زیادہ تر افراد جب "خانگی تشدد" کے الفاظ سنتے ہیں تو ان کے ذہن میں بس اسی چیز کا خیال آتا ہے۔ جسمانی بدسلوکی بال کھینچنے، نیچے گرانے یا دھکا دینے سے لے کر ضرب لگانے، ٹھوکر مارنے یا ہتھیار لے کر حملہ کرنے تک کوئی بھی چیز ہوسکتی ہے۔ اکثر و بیشتر جسمانی بدسلوکی وقت گزرنے کے ساتھ ابتر ہوتی جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں چوٹ لگ سکتی یا موت واقع ہوسکتی ہے۔

**جنسی بدسلوکی** کی ان قسموں میں سے ہوسکتی ہے جس کے بارے میں بات کرنا مشکل ہوتا ہے۔ جنسی بدسلوکی کی چند مثالیں یوں ہیں: کسی شخص پر جنسی عمل انجام دینے کا دباؤ ڈالنا یا اس پر مجبور کرنا جبکہ وہ اس کا خواہشمند نہ ہو؛ کسی شخص کو ایسی جنسی سرگرمیوں میں شامل ہونے پر دباؤ ڈالنا یا اس پر مجبور کرنا جو انہیں پسند نہ ہو؛ یا خاندانی منصوبہ بندی کے فیصلوں (آیا بچے پیدا کرنے ہیں اور کب کرنے ہیں، کتنے بچے پیدا کرنے ہیں، ضبط تولید کے بارے میں فیصلے، وغیرہ) میں ساتھی کی خواہشات کو زیر غور نہ لانا۔

**نفسیاتی یا جذباتی بدسلوکی** - اس قسم کی بدسلوکی کا کوئی ظاہری نشان یا خراش نہیں ہوتا ہے۔ تاہم، زیادہ تر افراد اسے خود کو پیش آنے والی انتہائی مہلک بدسلوکی کے طور پر بیان کرتے ہیں۔ (((سارے ہی جوڑے کبھی نہ کبھی مشکلات سے گزرتے یا اس کا سامنا کرتے ہیں۔ تاہم، جذباتی یا نفسیاتی بدسلوکی کچھ حد تک مختلف ہے۔))) نفسیاتی یا جذباتی بدسلوکی اس وقت پیش آتی ہے جب ایک ساتھی ایک انداز تحقیق، سخت گیری، مستقل طور پر "زیر رکھنے"، جوڑ توڑ کرنے ("چالبازی کرنے") یا جان بوجھ کر اپنے ساتھی کو نظر انداز کرنے میں مصروف ہوتا ہے۔ (جذباتی بدسلوکی کے بارے میں مزید جاننے کے لئے یہاں کلک کریں)

**معاشی بدسلوکی** کسی خاتون کو بدسلوکی آمیز صورتحال میں ڈال سکتی ہے، خاص طور سے اگر وہ تارک وطن ہے، ملازمت کے تجربہ، اہلیتوں یا کام کرنے کے لئے لازمی قانونی حیثیت کی حامل نہیں ہے۔ بدسلوک شخص اس کو کام کرنے سے باز رکھ سکتا ہے۔ اگر وہ ملازمت کرتی ہے تو، اسے کام کی جگہ پر ہراساں کر کے اس کو ملازمت کی دھمکی دی جاسکتی ہے یا اپنی کمائی اس کے حوالے کردینے کا مطالبہ کیا جاسکتا ہے۔ وہ اسے کنبہ کی مالی حالت کے بارے میں معلومات حاصل کرنے یا اس میں مداخلت کرنے سے بھی باز رکھ سکتا ہے۔

**بچے کے ساتھ بدسلوکی** - ایسے کنبوں میں رہنے والے بچے جسمانی و جنسی بدسلوکی کے قدرے زیادہ خطرے کی زد میں ہوتے ہیں جہاں والدین میں سے ایک فرد دوسرے کے ساتھ بدسلوکی کرتا ہے۔ پُر تشدد گھر میں رہنے والے لگ بھگ سارے بچوں کو یا تو بدسلوکی کا مشاہدہ کرنے کے صدمے سے پیدا شدہ یا بدسلوک ساتھی کے ذریعہ بدسلوکی کے شکار ساتھی کو دھمکی دینے یا اس پر قابو رکھنے کے لئے ایک وسیلے کے بطور استعمال کیے جانے کے سبب نفسیاتی بدسلوکی کا سامنا ہوگا (1)۔

## 2. مفروضات اور حقائق / سچائیاں

A. مفروضہ خانگی تشدد صرف کم تعلیم یا کم آمدنی والے افراد کے درمیان پیش آتا ہے۔  
حقیقت: بدسلوکی آمدنی اور تعلیم کی تمام سطحوں کے حامل افراد کے ساتھ پیش آتی ہے۔ تاہم، کم تعلیم یافتہ اور کمتر آمدنی والی خواتین کے پاس بدسلوکی پر ردعمل کا اظہار کرنے کے لئے کمتر وسائل اور اختیارات ہوسکتے ہیں۔  
چھایا نے ایسی خواتین کے ساتھ کام کیا ہے جو ڈاکٹر اور سائنس داں ہیں اور جن کے بدسلوک ساتھی وکیل، انجینئر اور ہمدرد عوام ہیں۔ (((کبھی کبھی تو بدسلوکی کرنے والا شخص جتنا زیادہ تعلیم یافتہ ہوتا ہے، وہ بدسلوکی کرنے کے اپنے طریقوں میں اور دوسروں کو اس بات پر آمادہ کرلینے میں اسی قدر زیادہ ماہر ہوتا ہے کہ وہ ایک زبردست لڑکا ہے۔)))  
B. مفروضہ الکحل مردوں کو پُر تشدد بناتی ہے۔

حقیقت: منشیات اور الکحل بدسلوکی کرنے والے ایسے شخص کو انسانیت کے جامے سے باہر نہیں کرتے ہیں جو پہلے سے بدسلوک نہیں ہے، حالانکہ ان کی وجہ سے پہلے سے ہی بدسلوک شخص کے برتاؤ میں بیجان پیدا ہوسکتا ہے۔ (کچھ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ جب مرد منشیات یا الکحل کی لت سے چھٹکارا پالیتا ہے تب بھی بدسلوکی جاری رہتی ہے اور یہ مزید ابتر بھی ہوسکتی ہے۔)) بدسلوکی کے ضمن میں لت جو سب سے اہم کردار ادا کرتی ہے وہ یہ ہے کہ بدسلوکی کرنے والا شخص اپنے برتاؤ کی ذمہ داری لینے سے احتراز کرنا شروع کردیتا ہے۔

C. مفروضہ خانگی تشدد تناؤ یا غصہ پر قابو پانے میں ہونے والی دشواری ہے۔

حقیقت: زیادہ تر بدسلوک افراد حقیقتاً اپنے غصہ پر قابو پانے میں کافی ماہر ہوتے ہیں۔ سبھی تو نہیں، مگر زیادہ تر بدسلوکی کرنے والے افراد اس وقت اپنے باس کو زدوکوب کرنے کا انتخاب نہیں کرتے ہیں جب وہ غصہ ہوتے ہیں یا کسی شخص کو سبزی کی دکان میں دھکا نہیں دیتے ہیں جو ان کے سامنے ہی لائن میں کاٹ ڈالتا ہے۔ بدسلوک افراد اکثر و بیشتر کافی دور اندیش اور اپنے تشدد پر قابو رکھنے والے ہوتے ہیں -- مثلاً بہت سارے لوگ اپنی بیوی یا معشوقہ پر دست اندازی کرنے سے پہلے ہی فون کا تار نکال دینے پر غور کریں گے تاکہ وہ مدد کے لئے کال نہ کرسکے یا اس کے جسم کے ایسے حصوں پر ٹھوکر لگائیں گے یا زدوکوب کریں گے جہاں خراشیں نظر نہ آئیں۔ اگر بدسلوکی کرنے والا کوئی شخص واقعاً "بے قابو" رہا ہو تو اپنے مفاد میں ہونے کی صورت میں وہ اس کام کو انجام دینے سے باز نہیں رہ سکے گا۔

D. مفروضہ آپ بتا سکتے ہیں کہ کوئی شخص اپنی بیوی یا بچوں کے تئیں کس قسم کا بدسلوک ہے۔ حقیقت: یوں تو بدسلوک افراد کی ایک مختصر تعداد اپنی زندگی کے دیگر حصوں میں غصہ ور اور سخت گیر محسوس ہوتی ہے، مگر زیادہ تر افراد پرکشش، ذہین اور معقول لگتے ہیں۔ وہ کام کرنے کی جگہ پر یا اپنے معاشرے میں کافی محبوب اور کامیاب بھی ہوسکتے ہیں۔ اسی وجہ سے خواتین کو اکثر یہ خوف ہوتا ہے کہ کوئی ان کی بات کا یقین نہیں کرے گا۔ بہت سارے بدسلوک افراد ایک اچھی عوامی شبیبہ بنائے رکھنے کے تئیں انتہائی تشویش زدہ رہتے ہیں اور اسی وجہ سے گھر کی بہ نسبت دوسروں کے سامنے کافی مختلف قسم کا عمل کریں گے۔

E. مفروضہ اگرچہ وہ اپنی بیوی کے ساتھ بدسلوکی کرتا ہے مگر وہ اپنے بچوں کے لئے واقعی ایک اچھا باپ ہے۔ حقیقت: بہت سے لوگ یہ سوچتے ہیں کہ باپ جب تک اپنے بچوں کو جسمانی طور پر تکلیف نہیں دیتا ہے، والدین کے مابین ہونے والی بدسلوکی کا ان پر اثر نہیں پڑے گا۔ مگر، مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ جب والدین بدسلوکی کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں تو بھی، لگ بھگ سارے بچے بدسلوکی کے بارے میں جانتے یا بچشم خود دیکھتے ہیں۔ ایسے ماحول میں زندگی گزارنا جہاں بدسلوکی ہوتی ہے بچوں پر شدید جذباتی تناؤ کا باعث ہوسکتی ہے اور مختلف بچے مختلف طریقوں سے ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ کچھ بچے دستکش یا افسردہ ہوسکتے ہیں جبکہ دیگر بچے نقالی کرسکتے ہیں۔ بہت سارے بچے اپنے گھروں میں جس قسم کی حرکات دیکھتے ہیں اسے اندر کی بات قرار دیتے ہیں: کچھ بچے بدسلوکی کرنے والے شخص کو شناخت کریں گے اور اپنی ماؤوں کو مورد الزام قرار دیں گے جبکہ دیگر بچے اپنی ماؤوں کو اذیت کی راہ میں دیکھ کر، ان کا دفاع یا تحفظ کرنے کی کوشش کرسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، اپنی بیویوں یا ساتھیوں کے ساتھ بدسلوکی کرنے والے مردوں کا اپنے بچوں کے ساتھ بدسلوکی سے پیش آنے کا زیادہ امکان رہتا ہے۔

F. مفروضہ بدسلوکی آمیز رشتے میں مبتلا افراد کو جوڑوں کے لئے دستیاب مشاورت آزمائی چاہیے حقیقت: جوڑوں کے لئے دستیاب مشاورت ایسے امور کا ازالہ کرنے کے لئے بنائی گئی ہے جو باہمی اور اس بات کے متقاضی ہیں کہ دونوں ہی ساتھی ایک دوسرے کے ساتھ احترام اور مساوات کا برتاؤ کریں۔ مگر، بدسلوکانہ انداز میں کام کرنے والے افراد اپنے ساتھیوں کو برابر کے بجائے کم سمجھتے ہیں اور ان کے ساتھ کافی بے عزتی کا برتاؤ کرتے ہیں۔ بدقسمتی سے، چند صلاحکاران کو ہی خانگی تشدد کے سلسلے میں مناسب ترتیب حاصل ہوتی ہے۔ چونکہ بدسلوک افراد اپنے ساتھیوں کو مورد الزام قرار دینے اور خود اپنے اقدامات کی ذمہ داری سے احتراز کرنے میں اکثر کافی مہارت یافتہ ہوتے ہیں، لہذا غیر تربیت یافتہ صلاحکاران بدسلوکی کے شکار شخص کے لئے صورتحال کو غیر ارادی طور پر مزید ابتر بنا دیتے ہیں۔ خانگی تشدد کے معاملے میں تربیت حاصل کردہ افراد اس بات پر اصرار کریں گے کہ بدسلوک شخص کو سب سے پہلے ایک پروگرام مکمل کرنا چاہیے جو خاص طور سے بدسلوکی آمیز برتاؤ کا ازالہ کرنے کے لئے بنایا گیا ہے اس کے بعد ہی جوڑوں کے لئے دستیاب مشاورت شروع کرنا مناسب ہوتا ہے۔

G. مفروضہ خانگی تشدد صرف شوہر اور بیوی کے درمیان پیش آتا ہے حقیقت: تشدد اور بدسلوکی بہت سارے مختلف قسم کے رشتوں میں پیش آتی ہے: غیر شادی شدہ جوڑے، اغلام باز اور زنانہ ہم جنس پرست جوڑے، نوخیز افراد اپنے والدین کے سامنے، اور ڈیننگ کے لئے جانے والے نوخیز افراد (جنہیں اکثر "ڈیننگ کا تشدد" کہا جاتا ہے)۔ عمر رسیدہ اور معذور افراد کے ساتھ بھی ان کے نگہبانوں کے ذریعہ بدسلوکی ہوسکتی ہے،

خواہ کنبہ کا رکن ہو یا کوئی خارجی فرد ہو۔ اس کے علاوہ، مخلوط کنبہ والے گھرانوں میں، رشتہ دار اور سسرالی افراد بھی بدسلوکی میں شامل ہوسکتے ہیں۔

بدسلوکی آمیز رشتوں میں گرفتار اغلام باز، زنانہ ہم جنس پرست یا دو جنسہ افراد کو اکثر دوستوں، اہل خانہ اور سماج کی جانب سے ہوموفوبیا کے سبب اضافی مسابقتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مثلاً، اغلام باز یا زنانہ ہم جنس پرست فرد اپنے رشتے کے بارے میں اپنے کنبہ سے بات نہیں کرسکتا / یا کرسکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر ان کے رشتے میں بدسلوکی آجاتی ہے تو انہیں کم تعاون حاصل ہوتا ہے۔ چھایا بدسلوکی اور تشدد سے پاک ہر قسم کے رشتوں کی زندگی گزارنے والے افراد کی مدد کرنے کا پابند عہد ہے۔

H. بدسلوکی کے شکار جتنی تعداد مردوں کی ہے اتنی ہی تعداد عورتوں کی ہے۔

حقیقت: یوں تو کوئی بھی شخص خانگی تشدد کا شکار ہوسکتا ہے، لیکن دیگر جنسیہ رشتوں میں %90-95 تک، خواتین شکار ہوتی ہیں (2)۔ یوں تو جنسی مساوات کے ضمن میں بہت ساری کوششیں کی گئی ہیں، مگر بہت سارے ایسے طریقے بھی ہیں جن سے مرد ابھی بھی امریکی اور جنوب ایشیائی سماج دونوں ہی میں وسیع تر مراعات اور اختیارات کا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ (مثلاً، امریکہ میں اپنے مرد ہم منصبوں کی طرح کی ہی ملازمت کرنے والی خواتین کو کافی کم رقم ملتی ہے اور خواتین کے بارے میں منفی دقیانوسیت ابھی بھی زندہ اور متحرک ہے۔) یہ عدم مساوات خواتین کے خلاف تشدد کے لئے تخم ریزی کی اساس فراہم کرتی ہے۔

اس مفروضہ کے باقی رہنے کی وجہ یہ ہے کہ بدسلوک مرد اکثر ہمدردی حاصل کرنے اور اس حقیقت سے توجہ منشر کرنے کے واسطے متاثرہ فرد کا کردار ادا کرنا پسند کرتے ہیں کہ وہ اپنی بیوی یا ساتھی کے ساتھ بدسلوکی کر رہے ہیں۔

حوالے:

1. (بچوں کے ساتھ بدسلوکی کے اعداد و شمار) جے۔ ایل۔ ایڈلیسن، خواتین کے خلاف تشدد، فروری 1999۔ بینکروفٹ صفحہ 245

2. بیورو آف جسٹس کے اعداد و شمار کے چندہ نتائج: ساتھیوں کے درمیان تشدد (NCJ - 149259)، نومبر 1994۔

3. اعداد و شمار

- قومی اعداد و شمار برائے عمومی آبادی

قریب 25 فیصد امریکی خواتین اپنے موجودہ یا سابق شوہر، ساتھی کے ذریعہ، یا اپنے دور حیات میں، یا بعد میں کسی اور وقت میں زنا بالجبر اور / یا جسمانی اعتبار سے دست درازی کیے جانے کی اطلاع دیتی ہیں۔ (مرکز برائے ضبط و انسداد امراض اور نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف جسٹس، قریبی ساتھی کے تشدد کی حد، نوعیت، اور اس کے اثرات، جولائی 2000۔)

اوسطاً، اس ملک میں روزانہ تین سے زیادہ خواتین کا قتل ان کے شوہروں یا عاشقوں کے ذریعہ ہوتا ہے۔<sup>16</sup> بیورو آف جسٹس اسٹیٹسٹکس کرائم ڈیٹا برف، قریبی ساتھی کا تشدد، 1993-2001، فروری 2003)

ایام حمل

ہر سال 324,000 سے بھی کہیں زیادہ خواتین اپنے حمل کے ایام میں قریبی ساتھی کے تشدد کا سامنا کرتی ہیں۔<sup>11</sup> گیزمیری رینز جے اے، پیٹرسن آر، اسپنزا اے ام، گڈون ایم ایم، سالٹزمین ایل ای، مارکس جے ایس۔ "تشدد اور باز تولیدی صحت؛ موجودہ معلومات اور آئندہ کی تحقیق کی جہات۔" میٹرنل اینڈ چائلڈ ہیلتھ جرنل 2000;4 (2): 79-84۔)

ہائی اسکول کی قریب پانچ طالبات میں سے ایک طالبہ ڈیٹنگ والے ساتھی کے ذریعہ جسمانی اور / یا جنسی لحاظ سے بدسلوکی کیے جانے کی اطلاع دیتی ہے۔ (جے جی سلورمین، پی ایچ ڈی؛ انیتا راج، پی ایچ ڈی؛ لوریلی اے میوسی، ایم پی ایچ؛ اور جین ای بیتھوے، ایم ڈی، ایم پی ایچ، "نوخیز لڑکیوں کے خلاف ڈیٹنگ پر تشدد اور اس سے وابستہ ممنوعات کا استعمال، غیر صحت مند وزن پر قابو، جنسی خطرے کا برتاؤ، استقرار حمل، اور خود کشی کا رجحان،" *جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن*، جلد 286، نمبر 5، 2001)

بچے

6,000 سے زیادہ امریکی کنبوں کے ایک قومی سروے میں، اپنی بیویوں کے ساتھ اکثر دست درازی کرنے والے 50 فیصد مردوں نے اکثر اپنے بچوں کے ساتھ بھی دست درازی کی (اسٹراس، میوری اے، جیلیز، رچرڈ جے، اور اسمتھ، کرسٹائن۔ 1990۔ امریکی کنبوں میں جسمانی تشدد؛ خطرے کے عوامل اور 8,145 کنبوں میں خطرے سے ہم آہنگی۔ نیو ہرنسوک: ٹرانزکشن پبلشرز)

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بچوں کے ساتھ بدسلوکی کنبہ جاتی تشدد کے 30 تا 60 فیصد ایسے معاملات میں پیش آتی ہے جس میں بچوں والے کنبہ شامل ہوتے ہیں۔ (جے۔ ایل۔ ایڈلیسن، "بچے کے ساتھ ناشائستہ برتاؤ اور خاتون کو اذیت رسانی کے مابین حد فاصل۔" *وائٹنس اگینسٹ ویمن، فروری 1999*)

تحقیق سے پتہ چلتا ہے جن گھروں میں تشدد ہوتا ہے ان گھروں میں رہنے والے 80 تا 90 فیصد بچے تشدد سے واقف ہوتے ہیں۔ (پیجلو، "بچوں کے خانگی تشدد کے اثرات،" *میڈیٹیشن کوارٹری، 1990*)

ریاستہائے متحدہ میں جنوب ایشیائی معاشرے

بوسٹن میں 2002 میں ہونے والے مطالعہ میں، سروے میں شامل 160 خواتین میں سے 40% کو اپنے شوہر یا مرد ساتھی کے ہاتھوں خانگی تشدد کا سامنا ہوا ہے۔ جنہیں جسمانی بدسلوکی کا سامنا ہوا ہے ان میں سے، دو تہائی خواتین کو جنسی بدسلوکی کا بھی سامنا ہوا ہے۔ یہاں پر مزید پڑھیں: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1447758> (انیتا راج اور جے سلورمین۔ مارچ 2003، جلد 93، نمبر 3 | امریکن جرنل آف پبلک ہیلتھ 435-437)

چھاپا کے اعداد و شمار

4. آپ کیا کر سکتے ہیں:

A. اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو بدسلوکی کا سامنا ہو سکتا ہے

- جان لیں کہ اس میں آپ کا قصور نہیں ہے اور آپ اکیلی نہیں ہیں۔ ریاستہائے متحدہ میں چار خواتین

میں سے ایک کو اپنی زندگی میں خانگی تشدد کا سامنا ہوگا۔

- رسائی حاصل کریں اور تعاون حاصل کریں۔ بدسلوکی کے بارے میں بات کرنا مشکل اور تکلیف دہ

ہو سکتا ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی ذات کے لئے تعاون حاصل کریں۔ آپ کے ساتھ جو کچھ ہو رہا ہے اس بارے میں اپنے اعتماد والے کسی شخص کو بتائیں یا چھاپا کو یا خانگی تشدد کے کسی دیگر پروگرام کو کال کریں۔

- خانگی تشدد کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کریں۔ (مزید مطالعہ والے حصے کا لنک) ایسا کرنے

سے آپ کو یہ پتہ لگانے میں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں اور اپنی صورتحال پر کس طرح ردعمل ظاہر کرنا ہے اس بابت بہتر منصوبے بنانے میں مدد ملے گی۔

- معلومات اکٹھا کریں۔ اپنے حقوق، اختیارات اور مقامی وسائل کے بارے میں پتہ لگانے سے آپ کو اپنی

صورتحال کے مطابق بہترین فیصلے کرنے میں مدد ملے گی۔ چھاپا کے پاس جامع تربیت کے حامل ایسے کل وقتی عملہ اور

رضاکاران موجود ہیں جو یہ تعین کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں کہ آپ کے لئے کون سے اختیارات دستیاب ہیں۔

- اپنے تحفظ کا منصوبہ بنائیں۔ حفاظتی منصوبہ بنانے میں آپ کی مدد کے لئے بہت سارے آن لائن

وسائل دستیاب ہیں (بشمول لنک:)- آپ تربیت یافتہ وکیل کی مدد سے ذاتی نوعیت کا ایک حفاظتی منصوبہ تیار کرنے کے واسطے چھایا یا خانگی تشدد کے کسی اور پروگرام کو بھی کال کرسکتے ہیں۔

- اپنی ذات کا خیال رکھنے کے لئے چھوٹے یا قدرے بڑے طریقے تلاش کریں۔ خواہ دوست کے ساتھ ڈیٹنگ کرنی ہو، کلاس لینا ہو، چہل قدمی کے لئے جانا ہو، یا اپنی پسندیدہ فلم دیکھنی ہو۔ جب آپ ایسے ساتھی کے ہمراہ رہ رہے ہوں جو بدسلوک اور سخت گیر ہے تو، آپ کی جذباتی صحت اور بہبود کے لئے اپنی ذات کی دیکھ بھال کرنے والے کام انجام دینا ضروری ہے۔

### B. اگر آپ کی کوئی واقف کار بدسلوکی کا شکار ہو رہی ہے

- انہیں بتائیں کہ اس میں ان کا قصور نہیں ہے۔ بدسلوکی کرنے والے افراد عموماً خواتین سے یہ کہتے ہیں کہ بدسلوکی کے لئے انہیں ہی مورد الزام قرار دیا جائے گا۔ اس پیغام کی بیخ کنی میں مدد کریں اور اس فرد کو بتادیں کہ اپنے برتاؤ کے لئے صرف وہی شخص ذمہ دار ہے اور وہ خاتون محبت اور احترام کا برتاؤ کیے جانے کی مستحق ہے۔

- اس سے پوچھیں کہ آپ اس کے لئے کیا کرسکتے ہیں۔ یہ فرض کرنے کے بجائے کہ آپ کو اس کی ضروریات کا علم ہے، اس سے پوچھیں۔ اگر اسے یقینی طور پر معلوم نہیں ہے تو، بس ان کی بات سننا، انہیں یہ بتا دینا کہ آپ کو تشویش ہے، اور اس سے رابطہ بنائے رکھنے کا ایک محفوظ طریقہ تلاش کرنا عموماً ایک اچھا اور اولین قدم ہوتا ہے۔  
- جو کچھ کرنا ہے وہ اسے نہ بتائیں یا اس کے لئے فیصلے کرنے کی کوشش نہ کریں، بدسلوکی کرنے والے نے بھی تو یہی کیا ہے۔ اس کے بجائے، اسے اپنی ذات کے لئے فیصلے کرنے کے واسطے خود کو درکار معلومات اور حقائق حاصل کرنے میں اس کی مدد کریں۔

- خانگی تشدد کے بارے میں خود کو تعلیم دیں اور اپنے علاقہ میں دستیاب وسائل کے بارے میں پتہ کریں۔ چھایا اور خانگی تشدد کی دیگر تنظیمیں مستقل طور پر رضاکارانہ تربیت، معاشرتی فورمز اور مباحثے پیش کرتی ہیں۔

### C. اگر آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو اپنی بیوی / بچے / ساتھی کے تئیں بدسلوک ہو سکتا ہو (لنڈی

بینکروٹ کی "اس نے یہ کام کیوں کیا؟" سے ماخوذ)

- خانگی تشدد کے بارے میں خود کو تعلیم دیں (مزید مطالعہ کی سفارشات کا لنک شامل کریں)  
- اس کی بینڈ گاڑی میں کود پڑنے سے انکار کریں۔ بدسلوکی کے ملزم قرار دینے گئے زیادہ تر مرد یا تو اپنے رویے سے انکار کرتے ہیں یا اس کو جائز ٹھہراتے ہیں۔ وہ اپنی آواز کو ڈراؤنی، مجنونانہ یا کلی طور پر نامعقول بنا کر اپنی بیوی یا ساتھی کو جھوٹا قرار دیں گے یا اس کی کوشش کریں۔

اگر آپ کا جاننے والا کوئی شخص بدسلوکی کا ملزم قرار دیا گیا ہے تو اس کے انکار یا اپنے ساتھی کے خلاف الزام تراشی سے قبل توقف کریں۔ ان کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کر کے، ہو سکتا ہے کہ آپ اس کے بدسلوک برتاؤ کو نئی توانائی مہیا یا اس کا تعاون کر رہے ہوں۔ اگر اس کے ساتھ آپ کا کوئی رشتہ ہے تو، اسے بتادیں کہ اس نے یہ انکشاف کیا ہے کہ اسے بدسلوکی کا شکار ہونے کا احساس ہے (خواہ وہ اس سے انکار ہی کرے)، اور یہ کہ آپ جاننا چاہتے ہیں کہ اسے کون سی تشویشات لاحق ہیں۔

- متاثرہ فرد نے آپ کے ساتھ جس اعتماد کا اشتراک کیا ہے اس کا اعادہ بدسلوک شخص کے سامنے نہ کریں۔ ایسا کرنے سے وہ مزید خطرے میں پڑسکتی ہے۔ خواہ آپ کا خیال یہ نہ بھی ہو کہ وہ شخص منتقم مزاج قسم کا معلوم نہیں پڑتا ہے، مگر وہ زیادہ بہتر جانتی ہے۔ اگر وہ آپ کو ایسا کرنے کی اجازت دیتی ہے تو، اسے اپنی تشویشات اور اس کے رویے میں وہ جس قسم کی اصلاحات کا مطالبہ کر رہی ہے اس بارے میں محتاط انداز میں سوچنے کی ترغیب دیں۔

- جو واقعات براہ راست آپ کے مشاہدے میں آئیں انہیں نظر انداز نہ کریں۔ یوں تو بدسلوکی کرنے والے چند افراد ایسے ساتھی پر دست درازی کرتے ہیں جن کے آس پاس کنبہ کا کوئی فرد نہیں ہوتا ہے، مگر بہت سارے افراد انتہائی جذباتی بدسلوکی میں ملوث ہوجاتے ہیں جیسے اس کا مذاق اڑانا یا اس کو زیر کر لینا۔ آپ کی زیر نگرانی رہنے والے کسی شخص کو اس کی بیوی یا ساتھی کے تئیں اس کے رویے کے بارے میں نشاندہی کرنا پریشان کن ہوتا ہے لیکن، خاموش رہ کر، آپ یہ اشارہ دیتے ہیں کہ آپ اس کے رویے کو قبول کرتے ہیں۔  
- مابعد کی کارروائی۔ خاص طور سے ایسے ساتھی کے ہمراہ جس کو شاید بدسلوکی کا سامنا ہو رہا ہو۔ اس سے نجی طور پر پوچھیں کہ اسے کیسا لگ رہا ہے۔ اس کی مدد کرنے سے متعلق مزید خیالات کے لئے مذکورہ حصہ ملاحظہ کریں۔

- اگر وہ اپنے برتاؤ کو تسلیم کرنے اور اس میں تبدیلی لانے کا خواہاں معلوم پڑتا ہے تو، اس کے علاقے میں جن

پروگراموں سے مدد مل سکتی ہے ان کا پتہ کریں اور ان کے بارے میں اسے بتائیں۔

## 5. وسائل / لنکس:

A. جنوب ایشیائی خواتین کے لئے شمالی امریکہ میں اور اس سے ماوراء خانگی تشدد کے وسائل کی ڈائرکٹری:  
<http://www.sawnet.org/orgns/violence.php>

B. سیٹل کے علاقے میں 24 گھنٹے فون نمبرز  
کرائسس کلینک - سیٹل کے علاقہ میں 24 گھنٹے چلنے والی یہ ہاٹ لائن، خانگی تشدد تک ہی محدود  
نہیں، بلکہ ہر قسم کے بحران پر ردعمل پیش کرتی ہے۔ 1-866-4CRISIS

یہ پروگرام خانگی تشدد سے فرار اختیار کرنے والی خواتین کے لئے پناہ گاہیں بھی چلاتے ہیں  
ڈان (ساؤتھ کنگ کاؤنٹی) - (425) 656-7867  
نیو بیگیننگز (سیٹل) - 206.522.9472  
ایسٹ سائڈ ڈومیسٹک وائلنس پروگرام (ایسٹ کنگ کاؤنٹی) - 425-746-1940 یا 1-800-827-8840

C. سیٹل کے عظیم تر علاقہ میں قانونی وسائل (متبادل طور پر اسے بہ اعتبار عنوان بھی مرتب کیا جاسکتا ہے):  
کنبہ جاتی خانگی امور، ترک وطنی کے قانونی امور، وغیرہ... حالانکہ  
کچھ پروگرام ایک سے زیادہ شعبہ میں بھی اعانت فراہم کرتے ہیں۔

i. نارٹھ ویسٹ ویمنز لاء سنٹر - ایک فون سروس چلاتا ہے جو ریاست واشنگٹن میں قانونی حقوق سے  
متعلق معلومات اور وکیلوں کے نام حوالے فراہم کرتا ہے: (206) 621-7691، ٹول فری: (866) 259-  
TTY: (206) 521-4317, 7720

ii. نارٹھ ویسٹ امیگرنٹ رائٹس پروجیکٹ - ریاست واشنگٹن میں ترک وطنی کے متعدد مسائل، بشمول  
خانگی تشدد اور کنبہ جاتی ویزا کے مسائل کا سامنا کر رہے کم آمدنی والے تارکین وطن کے واسطے معلومات اور قانونی خدمات  
فراہم کر رہا ہے۔ <http://www.nwirp.org/ServicesProvided/ServicesForClients.aspx> یا 206.587.4009 یا  
800.445.5771

iii. کلیئر ہاٹ لائن - کنگ کاؤنٹی سے باہر رہنے والے غیر مجرمانہ قانونی مسائل کے حامل کم آمدنی والے  
افراد کے لئے ایک قانونی معلومات اور حوالہ کا پروگرام۔ 201-1014 (888)-  
[http://www.nwjustice.org/about\\_njp/clear.html](http://www.nwjustice.org/about_njp/clear.html)

iv. اگر آپ کی آمدنی کم ہے اور کنگ کاؤنٹی میں غیر مجرمانہ قانونی پریشانی میں مبتلا ہیں تو، معلومات  
اور حوالہ کے لئے 211 پر کال کریں۔ 211 بروز پیر تا جمعہ صبح 8:00 بجے - شام 6:00 کالیں وصول کرنے کے لئے دستیاب  
ہے۔ <http://www.resourcehouse.org>

v. واشنگٹن لاء ہیلپ - ایک آن لائن وسیلہ بشمول وسیع پیمانے کے عنوانات پر قانونی معلومات:  
<http://www.washingtonlawhelp.org/WA/index.cfm>

مزید مطالعہ: (مزید جامع کتابیات کے لئے، براہ کرم چھاپا سے رابطہ کریں)

عمومی:

• اس نے یہ کام کیوں کیا: غصہ اور اور سخت گیر آدمی کے ذہن کے دریچے میں۔ از: لُنڈی بینکروفٹ۔

یہ پڑھنے میں آسان رہنما زبردست معلومات فراہم کرتا ہے جس سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ بدسلوکی کی

شکار خواتین کس مصیبت سے گزرتی ہیں اور ان کے ساتھ بدسلوکی کرنے والے مردوں کو کون سی چیز نشان دہی کرنے پر آمادہ کرتی ہے۔ یہ بدسلوکی کی شکار خواتین، ان کے ساتھیوں اور کنبہ اور ان سے پوچھ تاچھ کرنے والے پیشہ ور افراد کے لئے مفید معلومات فراہم کرتا ہے۔

• آزادی حاصل کرنا: آپ بدسلوکی کرسکتے ہیں اور کرتے ہیں اور اپنی زندگی پیچھے کی جانب لے جاتے ہیں۔ از: گئی نی کارٹھی۔

یہ قدیم، چھٹی حس سے متعلق دستی کتابچہ چھاپا کے ایک سابق بورڈ ممبر نے تحریر کیا ہے اور حال ہی میں اس کا اجراء ہونے کے ساتھ ساتھ اس کی تجدید بھی ہوئی ہے۔ ہر ایک باب بدسلوکی سے "آزادی حاصل کرنے" میں، ساتھ ہی قارئین کو خانگی تشدد کا باعث بننے والے سماجی عوامل کو سمجھنے میں مدد کرنے کے لئے ایک مختلف اقدام پر محیط ہے۔

### جذباتی بدسلوکی:

• زبانی اعتبار سے بدسلوکی آمیز رشتہ: اسے شناخت کرنے اور اس پر ردعمل ظاہر کرنے کا طریقہ۔ از: پیٹریسیا ایوانس

اپنی مدد آپ والی یہ کتاب خاص طور سے جذباتی لحاظ سے بدسلوکی آمیز رشتوں میں مبتلا خواتین کے لئے لکھی گئی ہے۔

### ریاستہائے متحدہ میں جنوب ایشیائی خواتین:

• نہ بول سکنے والوں کی بات کرنا: امریکہ میں جنوب ایشیائی تارکین وطن کے بیچ ازدواجی تشدد۔ از: مارگریٹ ابراہم۔

2000 میں شائع شدہ، یہ کتاب خانگی تشدد کا سامنا کرنے والی جنوب ایشیائی تارک وطن خواتین کی جدوجہد کی سلسلہ وار تاریخ واقعات ہے۔ یہ کتاب خانگی تشدد کے ساتھ بہت ساری جنوب ایشیائی خواتین کے ذاتی تجربہ کے تجزیے اور واقعات کا قدرے مشترک ہے۔ دیگر کتابوں کی بہ نسبت لب و لہجہ کے اعتبار سے تھوڑی سی اور علمی کتب کی فہرست ذیل میں ہے۔

-----