ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਮੁੱਕਤ (ਅਬਯੂਜ਼ ਫਰੀ)

www.blainn.cc/abuse-free
ਇਹ ਆਨ ਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁਪ ਹੈ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੌਂਸਲਰਜ਼ ਆਫ ਐਬਊਜ਼ਿਵ ਮੈਨ

1 (800) 360-8315
ਇਹ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਦੁਰਵਿਹਾਰਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ

1 (800) 463-6273 / *www.camh.net*

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ

1 (800) 267-4406 / *www.domesticviolence.ca*
ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ।

ਜਾਨ ਹਾਵਰਡ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕਨੇਡਾ

1 (613) 384-6272 (ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ) / *www.johnhoward.ca*
ਇਹ ਮੁਨਾਫਾ ਰਹਿਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾ ਸਾਰੇ ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਨੂੰਨ ਨਾਲ ਟਕਰਾਓ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟਕਰਾਓ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪੇਰੋਲ ਆਫਿਸ

1 (613) 345-3061 / *www.mcscs.jus.gov.on.ca*
ਇਸ ਵਿਚ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਦੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਮਨਿਸਟਰ ਆਫ ਵਰਕਸ ਐਂਡ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕਨੇਡਾ

1 (800) 267-1291
http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv/pdfs/fem-dir-counseling-male-eng.pdf
ਇਥੇ ਉਹਨਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਕਾਂਉਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੰਸਕ ਹਨ।

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਇਹ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਮਾਈਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਟੀਜਨ ਅਤੇ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

Citizenship and Immigration Canada / Citoyenneté et Immigration Canada

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੇ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸ ਟਰਾਂਟੋ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਬਰੈਂਪਟਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

FAMILY SERVICE TORONTO
For People. For Change.

pchs
Serving Diverse Communities

PUNJABI MEN

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ...

ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਉਪਰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੁੱਖ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਜਨਜੀਵਨ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਟਕਰਾਅ ਹੈ?

ਕੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਆਦਰਸ਼ਕ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ?

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਵਿਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮਾੜਾ, ਬੇਜ਼ਤੀ ਭਰਿਆ, ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਤਬਾਹਕੁਨ ਸਲੂਕ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਰੋਤ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ

ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਆਦਮੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

1. ਸਰੀਰਿਕ
2. ਕਾਮੁਕ
3. ਮਾਨਸਿਕ
4. ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ
5. ਆਰਥਿਕ

ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਬਤਾ (ਕਰੀਮੀਨਲ ਕੋਡ) ਮੁਤਾਬਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰਿਕ ਸਲੂਕ ਕਰਨ ਦੇ ਖਾਸ ਕਨੂੰਨੀ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ, ਬਲਾਤਕਾਰੀ ਹਮਲਾ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ।

ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ 'ਕਰੀਮੀਨਲ ਕੋਡ' ਵਿਚ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਾਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿਚਾਲੇਂ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਨੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਲੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦਖਲ ਦੇਣ (ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ) ਲਈ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਗੈਰ ਵਿਧਾਨਿਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਮਾਪ ਦੰਡ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ੀ ਉਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣਾ (ਚਾਰਜ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰਿਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਵਾਜਿਬ ਤੱਥ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਤਹਿਤ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਉਤੇ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਮੁਕੱਦਮਾਂ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ/ਗਵਾਹ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਵਿਕਟਮ/ਵਿਟਨੈਸ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ।

ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਨੂੰਨੀ ਦੋਸ਼ (ਚਾਰਜ)

ਕਨੇਡਾ ਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਜਾਬਤਾ (ਕਰੀਮੀਨਲ ਕੋਡ) ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਕ ਵਧੀਕੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਕ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤੇ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਕਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ ਤਹਿਤ ਹੇਠਲੇ ਚਾਰਜ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ
- ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਲਾਉਣਾ
- ਬਲਾਤਕਾਰੀ ਹਮਲਾ
- ਬਲਾਤਕਾਰੀ ਹਮਲੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰੀ ਹਮਲਾ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ (ਇਸਨੂੰ "ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ" ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ)
- ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ
- ਸ਼ਰਾਰਤ
- ਡਰਾਉਣਾ
- ਅਦਾਲਤੀ ਦੇ ਹਿਫਾਜ਼ਿਤੀ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਸਮਝੌਤੇ ਦਾ ਦੋਰ ਜਾਂ (ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ) ਪਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ
- ਇਰਾਦਾ ਕਤਲ
- ਕਤਲ

http://www.justice.gc.ca/eng/pi/fv-vf/rep-rap/spous-conju.html

ਦੁਰਵਿਹਾਰਿਕ ਸਲੂਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਤੀਜੇ:

- ਕਨੂੰਨ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ (ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡ) ('ਕਰੀਮੀਨਲ ਰੈਕਿਡ')
- ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੋਣਾ)
- ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ
- ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੰਹੁਚਾਉਣਾ
- ਘਰ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ
- ਬੱਚੇ ਸੁਖਾਂਵੇਂ ਮਹੌਲ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋ ਜਾਣੇ
- ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ
- ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਿਗਾੜ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡੋਡਿਆਂ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣਾ
- ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਗੇ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ

ਪਹਿਲਾਂ ਖਬਰਦਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ (ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰੀ ਹੋਵੋ):

- ਸ਼ਰਾਬ/ਡੋਡੇ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਝਗੜਾ ਫਸਾਦ ਕਰਨਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ
- ਬੇਜ਼ਤੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੋਲ ਕਬੋਲਾਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਅਪਮਾਨ
- ਛੱਡਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਧਮਕੀ
- ਗੁੱਸਾ ਦਿਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ
- ਈਰਖਾ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰਿਕ ਸਲੂਕ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ!

ਦੁਰਵਿਹਾਰਿਕ ਸਲੂਕ ਕਰਨਾ ਇਕ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਅਪਮਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਕਾਰਵਾਈ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀ। ਇਹ ਦੂਜੇਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਵਜੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਇਕ ਇੱਛਾ ਹੈ, ਅਪਰਾਧੀ ਢੋਂਗ ਰਚ ਕੇ ਬਹਾਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰਿਕ ਸਲੂਕ ਲਈ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਪਰਾਧੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਸ਼ੱਦਦ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰਿਕ ਸਲੂਕ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂਕਰਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਕਵਿਤਾ

ਅਸੀਂ ਇਛਾਂਵਾਂ ਪਿੱਛੇ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ
ਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਮਰਦੇ ਹਾਂ
ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆਂ ਹੈ
ਤੇ ਮੇਰਾ ਕਰਮ ਇਸ ਲਈ ਹੈ।