

# सम्मानपूर्वक बातचीत करने के लिए पॉकेट गाइड



# सम्मानपूर्वक बातचीत करने के लिए पॉकेट गाइड

महिलाओं के प्रति हर अपमान हिंसा में परिणत नहीं होता। लेकिन महिलाओं के खिलाफ सारी हिंसा अपमानजनक व्यवहार से शुरू होती है।

स्टॉप इट ऐट दि स्टार्ट (इसे आरंभ में ही रोकें) अभियान का उद्देश्य महिलाओं के प्रति हिंसा को समाप्त करना है। अक्सर महिलाएँ ही पारिवारिक, घरेलू और यौन हिंसा की शिकार होती हैं और ऑस्ट्रेलिया में महिलाओं के खिलाफ अधिकांश हिंसा पुरुषों द्वारा की जाती है।

इस पॉकेट गाइड का उद्देश्य है युवा लोगों से सम्मान और सम्मानपूर्ण संबंधों के बारे में बातचीत करने वाले वयस्कों की सहायता करना।

आपकी क्या धारणाएँ हैं, आप क्या कहेंगे, और सकारात्मक बातचीत कैसे की जाए, इन बातों पर विचार करके आप प्रत्येक अवसर का अधिकतम लाभ उठा सकते हैं।

## शुरुआत में ही और अक्सर बात करने के लिए तैयार रहें

बात करने के लिए तैयार रहें, जब आप कुछ ऐसा देखते या सुनते हैं जिससे आप असहज महसूस करते हैं, जब आपका बच्चा आप से कोई प्रश्न पूछता है, या आपसे बातचीत करना चाहता है।

दिन-प्रतिदिन की परिस्थितियों से उत्पन्न अवसरों का लाभ उठाने का प्रयास करें, जिससे कि 'मुश्किल' विषयों पर बातचीत करना आम बात हो जाए।

अपमानजनक व्यवहार के बारे में शीघ्र और शांति से बात करें, और यह समझाएँ कि यह व्यवहार अनुचित क्यों था और दूसरों पर उसका क्या प्रभाव पड़ेगा।

## उदाहरणों के बारे में सोचें

टेलीविज़न, इंटरनेट या साझा अनुभवों के उदाहरणों का उपयोग करने से आपको ऐसे ग़लत विचारों के बारे में बात करने में सहायता मिल सकती है जिनमें पुरुषों द्वारा महिलाओं को चोट पहुँचाए जाने के लिए महिलाओं को दोषी ठहराया जाता है, या लिंग के आधार पर लोगों की भूमिकाओं के बारे में बात की जाती है।

## उदाहरण द्वारा सिखाएँ

अभिभावक या देखभालकर्ता के रूप में, आप आपके जीवन में शामिल युवाओं के लिए एक महत्वपूर्ण शिक्षक हैं। कोई भी आपसे पूर्ण रूप से कुशल होने की आशा नहीं करता है। यह महत्वपूर्ण है कि बातचीत करने में आप ईमानदार और स्थिर विचारों के हों और यह सिखाते समय कि युवाओं को किस तरह की प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिए, व्यक्तिगत उदाहरणों का प्रयोग करें।

## जुड़े रहें

युवा लोग अनेक प्रकार की ऑनलाइन गतिविधियों में भाग लेते हैं।

आपको नवीनतम टेक्नोलॉजी का विशेषज्ञ होने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन आपके लिए यह समझना ज़रूरी है कि वे कौन-कौन से प्लेटफॉर्मों का उपयोग कर रहे हैं। उनसे पूछें कि सोशल मीडिया पर आजकल क्या दिखाया जा रहा है और वे किसके साथ संपर्क कर रहे हैं।

## हस्तक्षेप कब करना चाहिए

युवा लोगों से बात करें कि वे अपने आप स्थितियों को कैसे संभाल सकते हैं। पूछें कि क्या कोई अन्य विश्वसनीय वयस्क हैं जिनसे वे बात कर सकते हैं। यदि आपको लगता है कि आपको हस्तक्षेप करने की ज़रूरत है, तब भी जबकि वे चाहते हैं कि आप इसमें दखल न दें, तो उनसे बात करें कि ऐसा करना क्यों आवश्यक है।

शुरुआत करने के लिए आत्मविश्वास होना कभी-कभी सबसे कठिन बात हो सकती है।

## भाषा

युवा लोगों के साथ ऐसी भाषा का उपयोग करें और उन्हें ऐसी भाषा का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें जो समावेशी और दूसरों के प्रति सम्मानजनक हो। भाषा अपमानजनक, भयभीत करने वाली, तिरस्कृत व बहिष्कृत करने वाली, और हानिकारक रूढ़ियों को मज़बूत करने वाली हो सकती है। समावेशी भाषा सभी लोगों को सम्मिलित, महत्वपूर्ण और सशक्त महसूस करा सकती है।

## विषयों के बारे में सुझाव

अपने युवा व्यक्ति के अपने अनुभवों, मौजूदा ज्ञान और ज़रूरतों पर विचार करें। बातचीत शुरू करते समय उनकी उम्र, परिपक्वता और क्षमताओं के आधार पर विषय चुनें और उस पर बातचीत करें।

## सम्मान के अर्थ के बारे में बताना

- सम्मान का क्या अर्थ है और यह क्यों महत्वपूर्ण है
- परिवार और दोस्तों में परस्पर सम्मान
- आत्म-सम्मान
- खेलों में और कार्यस्थल पर सम्मान
- सभी लिंगों के लोगों के बीच सम्मानजनक संबंध

## लिंग संबंधी मानदंड

- लिंग संबंधी रूढ़िवादी बातें क्या हैं
- लड़का या पुरुष, लड़की या महिला, लिंग विविधता या लिंग फ्लूइड (fluid) इन सबके क्या अर्थ हैं
- लिंग समानता का क्या अर्थ है, और यह क्यों महत्वपूर्ण है
- मीडिया में विभिन्न लिंगों को कैसे दर्शाया जाता है

## अपमान और आक्रामकता को पहचानना

- दादागिरी, चिढ़ाना और अपमानजनक नाम देना
- खेल के मैदान में झगड़ना या खेलों में अपमानजनक व्यवहार
- ऑनलाइन हिंसा और उत्पीड़न
- धमकी और सार्वजनिक रूप से उत्पीड़न
- शारीरिक हिंसा
- लगातार किसी का पीछा करना या उसे परेशान करना
- नियंत्रित करने वाला या ईर्ष्यालु व्यवहार

## निजी गोपनीयता

- आपका निजी गोपनीयता का अधिकार
- फ़ोटो लेना और उन्हें साझा करना, अपने फ़ोटो खिंचवाना
- दूसरों के साथ निजी बातचीत और ऑनलाइन चैट साझा करना
- अपनी व्यक्तिगत जानकारी ऑनलाइन देना
- ऑनलाइन सीमाएँ तय करना
- बार-बार टेक्स्ट करके या फ़ोन कर-कर के परेशान करना

## सम्मानपूर्ण रिश्ते

- अपनी पसंद का चुनाव करने की स्वतंत्रता और व्यक्तिगत आज़ादी
- जब आपने कोई सीमा पार कर दी हो तो उसे स्वीकार करना और माफ़ी माँगना
- अपनी बात कहना और दूसरे की बात को ग़ौर से सुनना
- आप कैसे बता सकते हैं कि कोई रिश्ता स्वस्थ या समान स्तर पर नहीं है।

## जब हमें अपमानित किया जाता है या हम किसी का अपमान होते हुए देखते हैं तो हम क्या कर सकते हैं

- अपमान का सामना कैसे करें
- जब ऑनलाइन प्रभावशाली लोग अपमानजनक बातें कहते हैं और करते हैं तो उन्हें पहचानना
- अनुकरणीय उदाहरण बनना
- अपमान करने वाले को टोकना और सहायता प्राप्त करना

## बातचीत शुरू करने के लिए कुछ तरीकों और प्रयोग करने के लिए पंक्तियों के सुझाव

साथ मिलकर विषयों को जानने के लिए तैयार रहें। स्पष्ट रूप से समझें कि आप उनकी मदद करने के लिए हैं। हो सकता है कि आरंभ में आपको कोई प्रतिक्रिया न मिले, और यह ठीक है। जब आपको लगे कि यह उचित समय है तो अलग-अलग शुरुआती पंक्तियाँ आजमाएँ:

- मुझे खुशी है कि आप मेरे पास आए, इससे आप किसी परेशानी में नहीं पड़ेंगे, मैं आपकी मदद करना चाहता/चाहती हूँ।
- हो सकता है कि आप मुझे सब कुछ न बताना चाहें, यह ठीक है। मैं आपकी बात ध्यान से सुनने और सही-ग़लत का निर्णय न करने का वादा करता/करती हूँ।
- हो सकता है कि आपको लगे कि मैं समझ नहीं पा रहा/रही, लेकिन मैं वास्तव में कोशिश करना चाहूँगा/चाहूँगी। आप मुझे क्यों नहीं बताते कि आपके साथ क्या हो रहा है?

## बच्चों की ओर से पैदा की जा रही रुकावटों या नकारात्मक प्रतिक्रियाओं का जवाब देना

कुछ युवा लोग मुश्किल मुद्दों पर बात करने से कतराते हैं। कुछ चीज़ें हैं जो आप अधिक खुली बातचीत की संभावना को बढ़ाने के लिए कर सकते हैं।

- संकेतों पर ध्यान दें और जवाब देने के लिए तैयार रहें।
- स्वीकार करें कि क्या सही है यह पता लगाना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।
- सफलताओं के बारे में बात करें, कोई ऐसा समय याद करें जब उन्होंने सम्मान दिखाया हो या किसी स्थिति पर सकारात्मक प्रतिक्रिया की हो।
- उन्हें बताएँ कि वे आपसे बात करने के लिए कभी भी आ सकते हैं।

यदि आप किसी युवा व्यक्ति से उनके द्वारा अनुभव किए गए या उनके द्वारा किए गए अपमानजनक व्यवहार के बारे में बात कर रहे हैं, तो बिलकुल स्पष्ट रूप से बताएँ कि यह स्वीकार्य नहीं है। भविष्य में ऐसी स्थितियाँ आने पर उन पर अलग-अलग तरीके से प्रतिक्रिया करने के बारे में चर्चा करें।

अभ्यास से इस प्रकार की बातचीत करना आसान हो जाता है।

दृष्टिकोणों और व्यवहारों को सकारात्मक रूप से चुनौती देकर और एक अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करके, हम लिंग पर आधारित हिंसा को होने से पहले ही रोक सकते हैं।

## अधिक जानकारी प्राप्त करें

अपनी भाषा में अधिक जानकारी या संसाधनों के लिए [www.respect.gov.au/translated](http://www.respect.gov.au/translated) पर जाएँ।