

# सम्मान बातचीत से शुरू होता है

लिंग के संबंध में रूढ़ियों और भूमिकाओं को चुनौती देना

मई 2023

**RESPECT  
VICTORIA**



# सम्मान बातचीत से शुरू होता है। चलिए, इस बारे में बातचीत शुरू करते हैं।

## हमें लिंग के बारे में पुरानी सोच को चुनौती देने की ज़रूरत क्यों है?

सबसे पहले, लिंग के बारे में पुरानी सोच से हमारा क्या मतलब है? ये इस बारे में विचार होते हैं कि पुरुषों और महिलाओं को व्यक्तिगत रूप में देखने के बजाए उन्हें अपने लिंग के कारण कुछ विशेष तरीकों से बर्ताव, काम, खेल और संवाद करना चाहिए।

हम जहां रहते हैं, पढ़ाई करते हैं, काम करते हैं, अपने दोस्तों से मिलते हैं, ये विचार उन जगहों में और मीडिया में दिखाई दे सकते हैं। जब लोग लिंग के बारे में इन पुरानी मान्यताओं और दृष्टिकोणों को आगे ले जाते हैं, तो यह हम सभी को पीछे धकेलकर रख सकता है तथा यह नुकसानदेह हो सकता है और यह महिलाओं व पुरुषों, दोनों के लिए हानिकारक और सीमित करने वाला हो सकता है।

## रोज़मर्रा के जीवन में रूढ़िवाद और लिंग कैसे दिखाई दे सकता है

### समुदाय

- ऐसी धारणाएं कि पुरुष नर्सिंग या आरंभिक बचपन की शिक्षा जैसे क्षेत्रों में करियर नहीं बना सकते हैं।
- जो महिलाएं मुखर हैं या नेतृत्व की कुशलता दिखाती हैं, उन्हें रौब दिखाने वाला माना जाता है।
- कार्यस्थल में समान काम करने वाले पुरुषों और महिलाओं के लिए असमान वेतन।
- संगठनों में पुरुषों और महिलाओं के लिए असमान पैरेंटल अवकाश इस उम्मीद के आधार पर उपलब्ध कि महिला प्रमुख देखभालकर्ता होगी।

### घर और दोस्त

- ऐसी धारणाएं कि पुरुषों को काम करना और पैसा कमाना चाहिए, और महिलाओं को बच्चों के साथ घर पर रहना चाहिए।
- 'कठोर बन जाओ', 'रोना मत' और 'ऐसे लड़कीनुमा मत बनो' जैसे संदेश पुरुषों और लड़कों पर अपनी भावनाएं छिपाने और खुद को व्यक्त नहीं करने के लिए दबाव डालते हैं। इनसे लड़कियों और महिलाओं का मूल्य भी कम होता है।
- महिलाओं के पहनावे के आधार पर उनके बारे में धारणाएं बनाना।

## बदलाव लाने के लिए आप क्या कर सकते/सकती हैं

- लोगों के समूहों को संबोधित करते समय समावेशी भाषा का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, 'लड़कों' या 'महिलाओं' जैसे शब्दों के बजाय 'हर कोई'।
- सभी पहचानों का समर्थन करना और उन्हें मान्यता देना।

- पुरुषकर्मियों के लिए देखभालकर्ता अवकाश को बढ़ावा देना और पार्टटाइम नेतृत्व भूमिकाएं बनाना।
- पैरेंटिंग से संबंधित जिम्मेदारियाँ और घर के काम-काज साझा करना।
- अपने दोस्तों को समर्थन देना और बात करने की ज़रूरत होने पर उनके लिए उपलब्ध रहना।

## लाभ

- और अधिक सार्थक जुड़ाव
- और अधिक सम्मानजनक और समानतापूर्ण संबंध
- बेहतर व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण
- सुरक्षित, अधिक समावेशी सामाजिक परिवेश
- हिंसा, डराने-धमकाने और यौन उत्पीड़न की बारंबारता और गंभीरता में कमी
- सभी के लिए समान अवसरों की बेहतर सुलभता
- सभी के लिए जीवन की गुणवत्ता में सुधार।

## सहायता कैसे प्राप्त करें

यदि आपको लगता है कि किसी को हिंसा का तत्काल खतरा है, तो **तीन शून्य (000)** पर कॉल करें और पुलिस के लिए पूछें।

- **Safe Steps** विक्टोरिया की पारिवारिक हिंसा समर्थन सेवा है, जिसमें गैर-अंग्रेज़ी भाषी पृष्ठभूमियों के लिए दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन अनुवादक उपलब्ध हैं। **1800 015 188** पर कॉल करें या **Safe Steps की वेबसाइट पर जाएं**
- **InTouch Multicultural Centre Against Family Violence** एक विशेषज्ञ पारिवारिक हिंसा सेवा है, जो बहुसांस्कृतिक महिलाओं, उनके परिवारों और उनके समुदायों के साथ मिलकर काम करती है। **1800 755 988** पर कॉल करें या **InTouch की वेबसाइट पर जाएं**।
- **No to Violence** - पुरुष रेफरल सेवा पारिवारिक हिंसा के इस्तेमाल के खतरे वाले पुरुषों के लिए एक गोपनीय समर्थन है, जिसमें गैर-अंग्रेज़ी भाषी लोगों के लिए अनुवादक भी उपलब्ध हैं। यदि आप अपने व्यवहार के बारे में चिंतित हैं, तो **1300 766 491** पर कॉल करें (सप्ताह में 7 दिन, उपलब्धता समयों के लिए वेबसाइट देखें) या **No to Violence वेबसाइट पर जाएं**।