



ઘરમાં કલેશ-કંકાસ અને મારપીટ શું છે ?

- એ માન્યતાઓ અને વર્તનની પરીપાટી છે જે યુગલમાંની એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિ પર કાબૂ જમાવવા માટે વાપરે છે.
- ઘણાં લોકોનું માનવું છે કે ઘરમાં કલેશ-કંકાસ અને મારપીટ માટે દારૂ, માનસિક ભીસ, ગુસ્સો, વગેરે કારણભૂત છે. ના, તેમ નથી.
- હકીકતમાં ઘરમાં કે બહાર સ્ત્રીપુરૂષો એકબીજાની સાથે કેવી રીતે વર્તન કરે છે તે જોઈને લોકો જે શીખે છે તેનું પરિણામ છે.



શાંતિ પ્રોજેક્ટ

યુનિવર્સિટી ઓફ મિશિગન સ્કૂલ ઓફ સોશિઅલ વર્કનો શાંતિ પ્રોજેક્ટ, ગુજરાતી સમાજમાં કૌટુંબિક સંબંધો મજબૂત કરવા માટે કાર્યશીલ છે. આ યોજનાના ભાગરૂપે અમને ફિલ્મો, કાર્યક્રમો અને ચર્ચા મંડળોની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવામાં ઘણો આનંદ થાય છે.

The Shanti Project
University of Michigan
School of Social Work
1080 S. University
Ann Arbor, MI 48109

1-734-615-4116 અથવા 1-888-4SHANTI
shantiproject@umich.edu

www.shantiproject.org

નેશનલ સેન્ટર ફોર ઈન્જરી પ્રિવેન્શન અને કંટ્રોલ ઓફ ધી સેન્ટર્સ ફોર ડિસીઝ કંટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન (CDC) તરફથી ગ્રાન્ટ #05017 દ્વારા સમર્થિત.



વધુ મજબૂત સમુદાય.
તેની શરૂઆત ઘરથી થાય છે.





આ દૃશ્ય જાણીતું લાગે છે ?

તમે મીના અને રવિના જૂના મિત્ર છો. તમને શક છે કે રવિ મીનાને અંકુશમાં રાખવા માંગે છે. તમે બીજા કાર્યક્રમોમાં પણ બીજો લોકોને તેમના વિશે વાતો કરતાં સાંભળ્યા છે.

તમે મીના અને રવિને એક પાર્ટીમાં જુઓ છો. ત્યાં તમે એમને તકરાર કરતા સાંભળી ગયા. રવિ જબરદસ્તીથી મીનાનું કાંડુ પકડીને કહે છે, “તું મારી પત્ની છે અને તારે શું કરવું એ હું તને કહીશ. હું કાર લઈને આવું છું અને તું પાંચ મિનિટમાં બહાર આવી જઈશ એમાં તારું ભલું છે.”

મીના ત્યાં સ્તબ્ધ બનીને ઊભી રહી જાય છે.

અત્યંત ઉશ્કેરાયેલી હાલતમાં રવિ બહાર નીકળી જાય છે.



શરૂઆત ક્યાંથી કરવી ?

ગુજરાતી સમાજમાં ઘરના કલેશ-કંકાસ તથા મારપીટનો અંત લાવવા માટે શાંતિ પ્રોજેક્ટને સહકાર આપો, કારણ કે કંઈ ન કરવું એ કાયરતા છે.

તમે નીચે મુજબનાં પગલાં લઈ શકો છો.

આ યાદ રાખો :

બંધ કરો : મન દુભવે તેવા શબ્દો અને કામ. ગામ ગપાટાં અને કુથલી.

કરો : વાત - વિચાર - કેવી રીતે ઘરના કલેશ-કંકાસ, મારપીટ અટકાવી શકાય.

લંબાવો : મદદનો હાથ, સહાનુભૂતિપૂર્વક સાંભળો, અને શાંતિપૂર્વક વાતચીત થઈ શકે એવું વાતાવરણ સર્જવામાં મદદ કરા.

કરો : પ્રતિજ્ઞા આપણા સમાજને વધુ સલામત અને શક્તિશાળી બનાવવાની.



તમે શું કરી શકો ?

એકબીજા સાથેના સંબંધ મજબૂત બનાવવા માટે તમે ઘણું કરી શકો છો.

આ પણ યાદ રાખો :

પૂછો : એકબીજાની અપેક્ષાઓ, જરૂરિયાતો વિશે. કેવી રીતે સંબંધમાં સુધાર થઈ શકે તે વિશે.

સાંભળો : એકબીજાનાં વિચારો, દહેશતો અને ઈચ્છાઓ.

આપો : ટેકો એકબીજાએ લીધેલાં નિર્ણયોને. નિર્ણયોને અમલમાં મૂકવામાં.

અપનાવા : સુધારા, જે તમે બંનેએ ભેગા મળીને નક્કી કર્યા હોય.

શાંતિ પ્રોજેક્ટની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લો.

વધુ માહિતી માટે અમારી વેબસાઈટ ની

મુલાકાત લો : www.shantiproject.org