

# کدام یک را انتخاب خواهی کرد؟



## مراجع و منابع کمکی در انتاریو

**خط کمکی تلفونی برای زنان قربانی تجاوز**  
خط تلفون ی 24 ساعته در موقع بحران در بیشتر از 200 لسان  
1-866-863-0511  
در صورت فاقد/مشکل شنوایی  
1-866-863-7868

**حقوق قانونی شما**  
این یک راهنمود آنلاین در مورد حقوق قانونی زنانیکه با خشونت زنده گی میکنند، است  
[cleo.on.ca/en/publications/handbook](http://cleo.on.ca/en/publications/handbook)

**کمک حقوقی انتاریو**  
بازمانده گان خشونت های فامیلی بدون در نظر داشت وضعیت مهاجرت شان میتوانند برای 2 ساعت بطور رایگان مشوره های حقوقی دریافت کنند:  
1-800-668-8258  
[legalaidd.on.ca](http://legalaidd.on.ca)

**طرح پلان امنیت**  
نمونه پلان امنیتی را که میتوانید از آن استفاده کنید دریافت نمایید:  
[immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning](http://immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning)

**دریافت شلتر یا پناه گاه**  
وبسایت شلتر امن  
[sheltersafe.ca](http://sheltersafe.ca)  
صفحه 211 خانه های انتقالی  
[211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing](http://211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing)

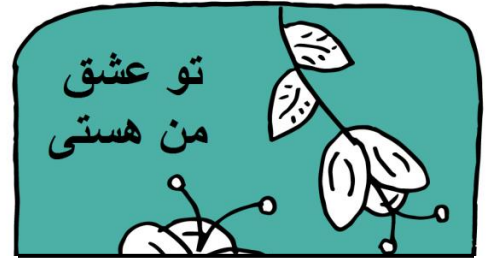
**مراکز معالجوی برای تجاوز جنسی/خشونت خانواده گی**  
میتوانید یکی از مراکز را در نزدیکی تان پیدا نمایید:  
[satcontario.com/en/locate\\_centre.php](http://satcontario.com/en/locate_centre.php)

**خدمات ترجمانی**  
موسسات خدماتی به ترجمانان دسترسی داشته تا بتوانند با مشتریان که قربانیان خشونت خانواده گی، تجاوز جنسی و یا آدم ربایی هستند گفتگو و مکالمه نمایند. بیشتر از 70 لسان به شمول مترجمین زبان اشاره موجود است  
[languageinterpreters.on.ca](http://languageinterpreters.on.ca)

**منابع بیشتر دریافت نمایید و بیاموزید تا چگونه کمک نمایید.**  
از جامعه مهاجرین و پناهنده گان بازدید نمایید. از وبسایت کمپاین همسایگان، دوستان، و فامیل ها دیدن نمایید  
[immigrantandrefugeenff.ca](http://immigrantandrefugeenff.ca)

**مراکز حمایتی برای قربانیان تجاوز جنسی**  
میتوانید یکی از مراکز را در نزدیکی تان پیدا نمایید:  
[sexualassaultsupport.ca/support](http://sexualassaultsupport.ca/support)

(1) این رابطه امن و محبت سالم است



(2) این خشونت عاطفی است



## سوء استفاده عاطفی؟

سوء استفاده عاطفی زمانی رخ میدهد که گفتار و کردار شخص باعث از بین بردن ارزش، اعتماد به نفس و اطمینان به خودت و استقلالیت خودت میگردد.

آنها احساس بد در مورد خودت برایت میدهند، و یا اینکه وانمود میکنند که بدون آنها نمیتوانی زنده بمانی. آنها یا اینکه بالايت انتقاد میکنند و یا اینکه وانمود میکنند که خودت وجود نداری

## هیچ نوع خشونت هرگز درست نیست.

خشونت میتواند فیزیکی، جنسی، لفظی، عاطفی، مالی، روانی، و یا معنوی باشد. میشود از طریق تکنالوژی و یا غیر آن ترا تعقیب و دنبال کند. شاید انزوا و یا کنترل رفتار باشد. اعضای دیگر خانواده نیز شاید در خشونت اشتراک کنند

اگر شما با خشونت زنده گی میکنید، این گناه شما نیست. شما تنها نیستید. در عقب این کارت است منابع که میتواند از شما حمایت میکند، ذکر شده است.

## من چگونه میدانم که آیا همسایه، دوست و یا عضو فامیل من در خشونت زنده گی میکند؟

### آیا شریک دوست شما...

آیا قسمی عمل میکند که گویی مالکیت او را داشته باشد وقتی که یکجای هستند، تمام گپ را او میزند؟

آیا او را تحقیر میکند؟

آیا میگوید که او قربانی وضعیت است و مثل فرد افسرده عمل میکند؟

قسمی عمل میکند که گویی از همه برتر و بالاتر است

کوشش میکند که دوست ات را از تو دور نگاه کند

به خاطر بیکه خود را خوب جلوه دهند، دروغ میگویند

### آیا دوست شما:

آیا خفه و گوشه گیر به نظر میرسد؟

آیا وقتی که او در دور و بر نزدیک باشد، از گپ زدن میترسد؟

آیا پلان خود را با تو فسخ میکند و از دیدن تو خودداری میکند؟

آیا معذرت میخواهد و یا از طرز رفتار خود دفاع میکند؟

آیا بیشتر زنگ میزند که او مریض است؟

آیا کوشش میکند که کیبودی های خود را پنهان کند؟

آیا الکل بیشتر مینوشد و یا از مواد نشه آور بیشتر استفاده

میکند تا بتواند با وضعیت خود مقابله کند؟

اگر یکی از این علامت های هشدار دهنده خشونت را ملاحظه میکنید:

ببینید. علامت های هشدار دهنده خشونت را نادیده نگرید

نام ببرید. در صورتیکه امن باشد، برایش نگرانی خود را در مورد آن ابراز کنید.

بررسی کنید. به منابع معلوماتی کمک کننده او را راجع سازید. (مشابه آنها بیکه در عقب این کارت درج است)

اگر او پلان ترک کردن را دارد، او را تشویق کنید تا پلان امنیتی داشته باشد.