ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦਾਨਗੀ



ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦਾਨਗੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦਾਨਗੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦਾਨਗੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹਮਦਰਦੀ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਰਾਹੀਂ ਤਾਕਤ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦ ਅਤੇ ਲੜਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦਾਨਗੀ ਮਰਦਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਮਰਦਾਨਗੀ ਕੀ ਹੈ?

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮਰਦਾਨਗੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦਾਨਗੀ ਦੇ ਉਲਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਨਿਰਾਦਰ, ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਮਵਾਸ਼ਨਾ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ, ਜ਼ੋਖਮ ਭਰੇ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਸਮਲਿੰਗਤਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ, ਘੱਟ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦਾਨਗੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦਾਨਗੀ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਣ, ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ, ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ, ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹੋਰ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ;



- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰਤਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਾ
- ਹਿੰਸਾ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗਵਾਦ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੁੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣਨਾ
- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਮਰਦਾਨਗੀ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- (ਮਖੌਲੀਆ, ਰਚਨਾਤਮਕ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ)।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

- *ਹਰ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਰਦ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ "ਸਖ਼ਤ" ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ*
- *ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਦਰ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ 3 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ*
- *ਜੋ ਮਰਦ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸੰਭਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ*
- *ਮਰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਠੋਰ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਸੋਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ*
- *ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮਰਦਾਨਾ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ*
- *ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਮਰਦ ਜ਼ੋਖਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਉੱਚੀ ਦਰ, ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ, ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਦਰਾਂ)।*
- *ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪੀੜਤ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਰਦ, ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਰਦਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ)।*

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਰਦਾਨਗੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

.

- ***ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ:*** ਪੁਰਾਣੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤੈਅ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਮਰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਰਥ ਖੁਦ ਤੈਅ ਕਰੋ।
- ***ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਓ:*** ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ, ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਤਾਕਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਹੀਂ।
- ***ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ:*** ਹੋਰ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।
- ***ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਓ:*** ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸੁਣਨ, ਸਮਝਣ, ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ***ਇੱਕ Active Bystander (ਜਾਗਰੂਕ ਦਰਸ਼ਕ) ਬਣੋ:*** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਿਰਾਦਰ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਟੋਕੋ।

ਤਾਂ, ਆਓ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦਾਨਗੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੀਏ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

https://www.respectvictoria.vic.gov.au/campaigns/toolkit/healthy-masculinity

https://mensline.org.au/relationship-advice-for-men/

https://positivemasculinity.org.au/

https://psychcentral.com/health/healthy-masculinity-should-we-redefine-what-it-means-to-be-masculine#1

