

संघर्षपूर्ण संबंधों में सुरक्षा और कल्याण घरेलू हिंसा की पहचान करना

आमतौर पर जब हम घरेलू हिंसा के बारे में सोचते हैं तो हम शारीरिक शोषण के बारे में सोचते हैं। यह कुछ हद तक इसलिए है क्योंकि हमने मीडिया में और कुछ हद तक इसलिए क्योंकि जब हम हिंसा शब्द सुनते हैं तो हम पीटने हमले के बारे में ही सोचते हैं।

सच्चाई यह है कि घरेलू हिंसा और शोषण के कई स्वरूप हो सकते हैं। शारीरिक हिंसा घरेलू हिंसा का ही एक स्वरूप है। शोषण के कई अन्य स्वरूप हैं जो उतने ही हानिकारक हो सकते हैं, कभी-कभी तो वे मार-पीट से भी अधिक हानिकारक हो सकते हैं, और उन्हें छिपाना भी अधिक आसान होता है।

अधिकांश लोग इस बात को स्वीकार करेंगे कि पीटना घरेलू हिंसा का ही एक रूप है क्योंकि पेशेवरों, दोस्तों और परिवार के लिए चोटें, कटने, जलने और टूटी हुई हड्डियों को देखना आसान होता है। पीड़ित और उसके आसपास के लोगों के लिए मौखिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, वित्तीय, यौन, भावनात्मक और कानूनी शोषण की पहचान कर पाना बहुत कठिन हो सकता है।

जब मेरे काउंसलर ने कई साल पहले मुझे बताया कि मैं एक घरेलू हिंसा वाले रिश्ते में रह रही थी, तो मेरे लिए इस बात का विश्वास कर पाना बहुत मुश्किल था। मेरे साथी ने मुझे कभी नहीं मारा था, न मुझे कोई चोट का निशान लगा, और न ही किसी भी तरह के नुकसान का कोई जाहिरा संकेत था। मैं पढ़ी लिखी, पेशेवर थी, और उन दिनों शिक्षिका के तौर पर काम कर रही थी, और मैंने सोचा कि अगर मैं घरेलू हिंसा वाले संबंध में रह रही थी, तो मुझे इसके बारे में जानकारी जरूर होती। मेरे काउंसलर ने कुछ कागज निकाले, ये घरेलू हिंसा की तमाम किस्मों के बारे में थे। जब मैंने उसे चेकलिस्ट को पढ़ा, तो मैं यह देखकर हैरान रह गई कि उन दिनों के संबंध से जुड़े तमाम बॉक्स पर सही के निशान लगे थे। यह मेरी आंखों के खुलने की शुरुआत थी कि मैं किस तरह के विषाक्त संबंध में रह रही थी।

नीचे दी गई चेकलिस्ट विभिन्न प्रकार के शोषण और उन्हें पहचानने के तरीकों के बारे में आपको जानकारी प्रदान करेगी।

ये चेकलिस्ट केवल जानकारी के लिए प्रदान की गई हैं। इसमें शोषण के सभी स्वरूप शामिल नहीं हैं, लेकिन वे आपको इस बात का अंदाजा देती हैं कि इस प्रकार के शोषण का स्वरूप कैसा होता है और उस दौरान कैसा महसूस होता है।

सभी शोषण, चाहे उनका कोई भी स्वरूप क्यों न हो, नियंत्रण के बारे में हैं - यानि आपको नियंत्रण में लेना और फिर उस नियंत्रण को बनाए रखना।

आपके लिए किसी काउंसलर के साथ इन पर काम करना लाभकारी होगा क्योंकि आप अपने संबंधों के पैटर्न के बारे में एक साफ तस्वीर बना सकेंगे।

अलगाव/सामाजिक दुर्व्यवहार

- उसे इस बात से जलन होती है कि आप किनसे मेलजोल रखते हैं
- आपसे कहता है कि आपको कुछ लोगों से मेलजोल नहीं रखना
- आपके समय पर नज़र रखता है, इस बारे में जवाबदेही मांगता है कि आप कहां थे/आप किससे मिले
- आपको घर से बाहर जाने नहीं देता है
- आपके लिए नौकरी हासिल करने में मुश्किल पैदा करता है
- आपको कार का इस्तेमाल करने से रोकता है/आपको अपनी कार रखने की इजाजत नहीं देता है
- आपको अपने परिवार से संपर्क करने से रोकने की कोशिश करता है
- उस समय या तरीकों पर रोक लगाता है जिनसे आप परिवार से संपर्क कर सकते हैं
- आपको परिवार से दूर कर देता है
- आपको अस्थिर बनाए रखता है ताकि आप दूसरों के करीब न जा सकें
- आपको आपके परिवार के खिलाफ, या आपके परिवार को आपके खिलाफ करने की कोशिश करता है
- आपको परिवार और दोस्तों से दूर कर देता है
- आपके बच्चों को आपके खिलाफ कर देता है
- आपको इलाज हासिल करने से रोकता है
- आपको दंड देने के लिए आपसे प्रेम नहीं करता है
- लोगों को आपके खिलाफ करने की कोशिश करता है
- आपको बताता है कि आपका कोई दोस्त नहीं है
- दोस्तों और परिवार के सामने आपका मजाक उड़ाता है और अपमान करता है
- आपको दूसरों के सामने अपमानित करता है
- दूसरों के सामने आपको अपमानित करने की धमकी देता है
- आपको बताता है कि आप बोरिंग/अजीब/ऐसे व्यक्ति हैं जिसके आसपास कोई नहीं रहना चाहेगा
- आपसे कहता है कि लोग आपसे कुछ पाने के लिए आपको पसंद करने का दिखावा करते हैं
- बाहर जाने से पहले आपसे कहता है कि आप हास्यास्पद लगते हैं
- आपको बताता है कि कोई भी आपके आसपास नहीं रहना चाहेगा

आर्थिक शोषण

- आपके द्वारा खर्च की गई हर धन राशि के बारे में आपसे जवाब मांगता है
- आपको खुद पर धन खर्च करने से रोकता है
- आपके द्वारा खुद पर खर्च किए जाने वाले किसी भी धन के लिए आपका मजाक उड़ाता है
- आपको धन की तंगी में रखता है
- आपको जरूरतों के लिए मांग करने पर मजबूर करता है
- बेहतर शिक्षा हासिल करने के आपके प्रयासों को तरजीह नहीं देता या रोक लगाता है

- नौकरी हासिल करने या नौकरी करने की आपकी कोशिशों को कमजोर करता है या रोक लगाता है (इसमें आपको और बच्चे पैदा करने के लिए मजबूर करना शामिल हो सकता है)
- धन पर कब्जा जमा कर रखता है
- आपको धन देने से मना करता है
- धन के बारे में सभी बड़े फैसले खुद लेता है
- धन केवल उन्हीं चीजों पर खर्च करता है जो उसे पसंद हैं
- उस धन पर कब्जा जमाता है जिसे आप अपने बच्चों पर खर्च कर सकते हैं

यौन शोषण

- आपको सज़ा देने के लिए आपके साथ यौन संबंध नहीं बनाता
- आप पर यौन संबंध बनाने के लिए दबाव बनाता है
- आपको आपकी इच्छा के विरुद्ध यौन संबंध बनाने के लिए मजबूर करता है
- शोषण के बाद आप पर यौन संबंध बनाने के लिए दबाव डालता है
- अवांछित यौन क्रियाओं के लिए आप पर दबाव डालता है या बाध्य करता है
- आपके साथ सेक्स ऑब्जेक्ट की तरह व्यवहार करता है
- यौन संबंध के दौरान आपको पीड़ा देता है
- ताकि अनचाहा/अनियोजित गर्भधारण हो जाए गर्भनिरोधक के उपयोग के बारे में झूठ बोलता है
- एसटीआई या एसटीडी के बारे में झूठ बोलता है और आपको संक्रमित कर देता है
- वांछित गर्भधारण को रोकने के लिए गर्भनिरोधक के बारे में झूठ बोलता है

गुस्सा और डराना

- उसका मूड अचानक बदल जाता है
- आपके साथ बातचीत करना बंद कर देता है
- गुस्से का प्रदर्शन करता है
- जोर से आवाज करता है या चिल्लाता है
- मेज पर मुक्का मारता है
- दीवार को मारता है
- किसी चीज को फेंकता या लात मारता है
- कमरे/घर से बाहर झटके से निकलता है

धमकी और मानसिक शोषण

निम्न के लिए धमकाता है:

- लोगों को आपके विरुद्ध करने की धमकी देता है
- संबंध तोड़ने की धमकी देता है
- किसी और से मिलने-जुलने की धमकी देता है
- बच्चों को आपसे छीन लेने की धमकी देता है
- आपको धन की तंगी में डाल देता है
- छोड़ देने पर आपको पीछे पड़ने की धमकी देता है
- आपको किसी संस्थान से जुड़ने के लिए वचनबद्ध करता है
- आपको और/या बच्चों को चोट पहुंचाने या मार देने की धमकी देता है
- खुद को चोट पहुंचाने या मारने की धमकी देता है
- अपनी समस्याओं के लिए आपको दोषी ठहराता है
- डरावने तरीके से आपकी कार चलाता है
- आप, आपके परिवार, आपके दोस्तों आदि को किसी से मरवाने की धमकी देता है।

शारीरिक शोषण

- आप पर कुछ फेंकता है
- आपको धक्का देता है, पकड़ता है या ठेल देता है
- आपके बालों को खींचता है
- आपकी बांह को मरोड़ता है
- आपको दीवार, फर्श, बिस्तर पर पटक देता है
- आपका दम घोंट देता है
- आपको लात मारता है, पीटता है या मुक्का मारता है
- मारता है, या आपको किसी चीज से मारने की कोशिश करता है
- चाकू, बंदूक या अन्य हथियार से आपको डराता है
- आपको कार से कुचलने की कोशिश करता है
- बच्चों का शारीरिक और/या यौन शोषण करता है
- पालतू पशुओं को मार डालता है
- आपको सोने नहीं देता है

भावनात्मक शोषण

- दूसरों के सामने आपको चिढ़ाने या अपमानित करने की बातें करता है
- कहता है कि आप कुरूप दिखते हैं
- आपको मूर्ख जतलाता है
- बच्चों/घर की देखभाल करने के आपके तरीकों की आलोचना करता है
- आपको भले-बुरे नामों से पुकारता है और गाली देता है
- आपको पागल/बेतुका बताता है
- दूसरे के साथ संबंध बनाने का आप पर आरोप लगाता है
- आपके परिवार और दोस्तों की खिल्ली उड़ाता है
- बच्चों की ज़रूरतों या चिंताओं के प्रति परवाह नहीं दिखाता है
- बच्चों के रोने या माँग करने पर गुस्सा दिखलाता है
- आपके पर्स, दराज, जेब जैसी व्यक्तिगत चीजों को टटोलता है
- बच्चों के दोस्तों को डराता है ताकि वे घर पर आना बंद कर दें
- आज्ञा पालन करने को कहता है जैसे आप उसके नौकर हों
- आपकी बात सुने बिना फैसले कर लेता है
- आपके साथ ऐसा व्यवहार करता है जैसे आप हीन हों
- बताता है कि आप उसके बिना रह नहीं सकते
- आपको बताता है कि कोई और आपको नहीं चाहेगा
- आपके साथ किसी बच्चे की तरह व्यवहार करता है।

कानूनी शोषण

धमकी देता है कि अगर आप अलग हुए, तो वह:

- आपको सालों तक अदालत के चक्कर कटवाएगा
- बच्चों की पूरी कस्टडी अपने पास रखेगा
- बच्चों के साथ पूरा समय अकेले बिताएगा
- आपको पाई-पाई का मौहताज कर देगा
- चाइल्ड एंड फैमिली डेवलपमेंट मिनिस्ट्री और चाइल्ड प्रोटेक्टिव सर्विसेज़ को आपके खिलाफ रिपोर्ट कर देगा
- अदालत को दिखाएगा कि आप कितने पागल हैं और आपको जेल में बंद करवा देगा
- आपके खिलाफ पुलिस में रिपोर्ट कर देगा और आप पर उन अपराधों का आरोप लगाएगा जो आपने किए ही नहीं
- आपको उन दस्तावेज़ों पर हस्ताक्षर करने के लिए मजबूर करेगा जिनसे आप सहमत नहीं हैं
- आपको कर्ज में डुबो देगा
- महंगे वकील की सेवाएं लेगा जो आपको अदालत में हरा देगा
- बच्चों के साथ (दूसरे प्रांत या देश में) जाने के लिए कानूनी अधिकार ले लेगा।

आगे क्या करना है

अगर आपको लगता है कि आपका संबंध शोषणकारी हो सकता है, लेकिन आप इसके प्रति सुनिश्चित नहीं हैं तो **"घरेलू हिंसा क्या है"** इस संबंध में जानकारी देखें। साथ ही, किसी फैमिली काउंसलर या अन्य भरोसेमंद पेशेवर से भी बात करें।

हो सकता है कि आपको ऐसा लगे कि आपका रिश्ता शोषणकारी है लेकिन कभी-कभी चीजें ठीक होती हैं। या, अगर आपको पता लगता है कि आप उस व्यक्ति को बचा रहे हैं जो आपका शोषण कर रहा है, तो आप **"घरेलू हिंसा चक्र"** को देखें। साथ ही किसी फैमिली काउंसलर या अन्य भरोसेमंद पेशेवर से भी बात करें।

यदि आपको लगता है कि आपको जल्दी में घर से निकलने की जरूरत है क्योंकि आपकी स्थिति असुरक्षित है तो **"सुरक्षा योजना"**, **"खतरे के निशान"** और **"सुरक्षित रूप से निकलना"** जानकारी देखें। साथ ही, किसी फैमिली काउंसलर, भरोसेमंद पेशेवर और हो सके तो किसी वकील से भी बात करें। यदि आपको तत्काल सुरक्षा की आवश्यकता है, तो आरसीएमपी से संपर्क करें।