WESTCOAST FAMILY CENTRES SOCIETY
SUITE #101–2780 EAST BROADWAY, VANCOUVER, BC, V5M 1Y8
TEL 604 254 5457 FAX 604 254 6169
WWW.WESTCOASTFAMILY.ORG

ਤਕਰਾਰ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕੁਝ ਕੁਝ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਮੀਡੀਆ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁਝ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਹਿੰਸਾ (ਵਾਇਲੈਂਸ) ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ।

ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਓਨੇ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਛੁਪਾਉਣੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਣਗੇ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨੀਲ, ਕੱਟ, ਸਾੜ, ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਲੋਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਦੇਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਜ਼ਬਾਨੀ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਵਿੱਤੀ, ਕਾਮੁਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਪੀੜਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਤੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਿਆ। ਮੇਰੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਮੇਰੇ ਕਦੀ ਮਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕੋਈ ਨੀਲ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਮੈਂ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਸੀ, ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸੀ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਟੀਚਰ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨੇ ਪੇਪਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸ਼ੀਟਾਂ ਕੱਢੀਆਂ, ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਿਸਟਾਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਿਸਟਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘੇ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਝਟਕਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਖਾਨਿਆਂ ਉੱਪਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲੱਗੀ। ਇਹ ਉਸ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸੀ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਿਸਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਲਿਸਟਾਂ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਖਿਆਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਿਸਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਰਾ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ ਲਵੇ, ਕੰਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਹੈ – ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਸਕੋ।

WESTCOAST FAMILY CENTRES SOCIETY
SUITE #101–2780 EAST BROADWAY, VANCOUVER, BC, V5M 1Y8
TEL 604 254 5457 FAX 604 254 6169
WWW.WESTCOASTFAMILY.ORG

ਇਕੱਲਤਾ/ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ

- ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਈਰਖਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ/ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ/ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਜਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂਵ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਿਲਾਫ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਜਲੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਜਲੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੋਰਿੰਗ/ਅਜੀਬ/ਅਜਿਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੇਗਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਧੂ ਲੱਗਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੇਗਾ

ਵਿੱਤੀ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰਚੇ ਗਏ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ’ਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ’ਤੇ ਖਰਚੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ

WESTCOAST FAMILY CENTRES SOCIETY
SUITE #101–2780 EAST BROADWAY, VANCOUVER, BC, V5M 1Y8
TEL 604 254 5457 FAX 604 254 6169
WWW.WESTCOASTFAMILY.ORG

- ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਪੈਸੇ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਰ ਖਰਚਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਰਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕਾਮੁਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਉਲਟ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਸੈਕਸ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਭੋਗਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਵਾਂਗ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਅਣਚਾਹਿਆ/ਬਿਨਾਂ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਰਭ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ
- ਐੱਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਜਾਂ ਐੱਸ ਟੀ ਡੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਇੱਛਾ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ

ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਡਰ

- ਆਪਣਾ ਮੂਡ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਕੇ ਸਤਾਉਣਾ
- ਗੁੱਸਾ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਚੀਕਣਾ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਬੋਲਣਾ
- ਟੇਬਲ ਉੱਪਰ ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨਾ
- ਕੰਧ ਵਿਚ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ
- ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ
- ਕਮਰੇ/ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਜਾਣਾ

WESTCOAST FAMILY CENTRES SOCIETY
SUITE #101–2780 EAST BROADWAY, VANCOUVER, BC, V5M 1Y8
TEL 604 254 5457 FAX 604 254 6169
WWW.WESTCOASTFAMILY.ORG

ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ

ਇਹ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਕਰਨ ਦੀਆਂ
- ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜਣ ਦੀਆਂ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਖੋਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਘੱਟ ਦੇਣ ਦੀਆਂ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਆਉਣ ਦੀਆਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ ਵਿਚ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਡਰਾਉਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਰਵਾਉਣ ਦੀਆਂ

ਸਰੀਰਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ

- ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਦਾ, ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਖਹਿ ਕੇ ਲੰਘਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਪੁੱਟਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਮਰੋੜਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਧ, ਫਰਸ਼, ਬੈੱਡ ਨਾਲ ਧੱਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਠੁੱਡੇ, ਥੱਪੜ, ਜਾਂ ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਕੂ, ਗਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਧਮਕਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ ਥੱਲੇ ਦੇਖ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੇ/ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

WESTCOAST FAMILY CENTRES SOCIETY
SUITE #101–2780 EAST BROADWAY, VANCOUVER, BC, V5M 1Y8
TEL 604 254 5457 FAX 604 254 6169
WWW.WESTCOASTFAMILY.ORG

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ

- ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲੀਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਕੱਢਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੂਰਖ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਘਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ ਕੁਨਾਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਗਲ/ਬੇਅਕਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਮੰਗਾਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਫਰੋਲਾ ਫਰਾਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਸ, ਦਰਾਜ਼, ਜੇਬਾਂ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨੌਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਟੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਿਨਾਂ ਸਾਂਭ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ

ਇਹ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਹ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਘਸੀਟੇਗਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕਸਟੱਡੀ ਲੈ ਲਵੇਗਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈ ਲਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਲੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੋਲ ਕਰੇਗਾ
- ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪਾਗਲ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਵਾਏਗਾ
- ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੁਰਮਾਂ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕਰਵਾਏਗਾ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੇਪਰਾਂ 'ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ਾਈ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ
- ਕੋਈ ਮਹਿੰਗਾ ਵਕੀਲ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਾ ਦੇਵੇਗਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਮੂਵ ਹੋਣ (ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ) ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਲੈ ਲਵੇਗਾ

WESTCOAST FAMILY CENTRES SOCIETY
SUITE #101–2780 EAST BROADWAY, VANCOUVER, BC, V5M 1Y8
TEL 604 254 5457 FAX 604 254 6169
WWW.WESTCOASTFAMILY.ORG

ਅਗਾਂਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ *"ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ"* ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ। ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਓਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਢਕ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ *"ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ"* ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ। ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ *"ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਪਲੈਨ"*, *"ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ"* ਅਤੇ *"ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ"* ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ। ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਲਰ, ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰੀ ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।