

ਤਕਰਾਰ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ – ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ (ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ) ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਿੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਹ ਜੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਗਲਾਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਛੱਡੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬੇਵਫ਼ਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲ, ਮੂਰਖ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੋਟੇ/ਬਦਸੂਰਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਸਾਰਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਰਟਨਰ 'ਤੇ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਪਤਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਗਲ ਸੀ।”
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਹਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੜਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੜਾਈਆਂ ਜਾਂ ਬਹਿਸਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਤੋਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ)।

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਬਹਿਸਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਵਾਰੀ ਬਹਿਸ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਬਹਿਸਾਂ/ਲੜਾਈਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਗਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੜਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਜਾਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਝੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ)।
- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਰੱਖਣ, ਬਹਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਨੀਆਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਬਦਤਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।