

संघर्षपूर्ण संबंधों में सुरक्षा और कल्याण घरेलू हिंसा और शोषण क्या है?

घरेलू हिंसा और शोषण शायद ही कभी एक बार होने वाली घटना होती है ("घरेलू हिंसा की पहचान संबंधी जांच सूची" देखें)

उदाहरण के लिए, एक लंबे और खीज भरे दिन के बीतने पर आपका साथी आप पर गुस्सा हो जाता है या ठेस लगने वाली बात या अपमानजनक टिप्पणी करता है। शांत होने के बाद, वह आपसे माफी मांगता है, स्वीकार करता है कि उसने जो कुछ कहा, वह ठीक नहीं था, और मानता है कि वह अपनी खीज आप पर उतार रहा था। वह माफी मांगता है और कहता है कि वह ऐसा दोबारा नहीं करेगा। अगर यह एकाध बार होने वाली घटना है, या कोई ऐसी बात है जो विरले ही होती है, तो जरूरी नहीं कि यह किसी शोषणकारी संबंध का संकेत होगा। यह किसी ऐसे व्यक्ति का संकेत हो सकता है जिसे अपने लिए कुछ बेहतर देखभाल और तनाव कम करने के तरीकों की जरूरत है।

हालांकि अपने साथी को चोट पहुँचाना कभी भी जायज नहीं है, लेकिन एकाध बार की कोई ऐसी घटना, जहाँ व्यक्ति यह स्वीकार करता है कि उसने क्या किया है, इसके लिए ईमानदारी से माफी माँगता है, और बदलाव के लिए सच्चा प्रयास करता है, तो आमतौर पर इसे शोषण नहीं माना जाएगा।

एक और उदाहरण यह हो सकता है कि आपके परिवार में इन दिनों धन की तंगी चल रही है और आप या आपके साथी के पास पिछले कुछ समय से कोई काम नहीं है। ऐसे समय में आपके साथी को पता चलता है कि आपने अभी-अभी ऐसी वस्तुओं पर सैकड़ों डॉलर खर्च कर दिए हैं जिनकी फिलहाल आपको आवश्यकता नहीं है। आपका साथी आपसे कहता है या तो आप इन वस्तुओं को वापस लौटा दें या अपना क्रेडिट कार्ड उसे सौंप दें जब तक कि कुछ कर्ज चुका न दिया जाए। हो सकता है कि इस परिस्थिति में ऐसा लगे कि आपका साथी आपके खर्चों को नियंत्रित कर रहा है, जबकि वह एक ऐसी परिस्थिति से बचने के लिए ऐसा कर रहा हो सकता है जहाँ बिलों का भुगतान नहीं किया जा सके या जहाँ आप बहुत अधिक कर्ज में डूब जाएं।

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने साथी के इरादों पर विचार करें। क्या उसका इरादा आप पर नियंत्रण करना है, या क्या वह यह सुनिश्चित करना चाहता है कि आपका परिवार सुरक्षित रहे और उसकी देखभाल की जा रही हो? हो सकता है कि दोनों ही बातें थोड़ी-थोड़ी हों।

अपने साथी के व्यवहार के पैटर्न पर विचार करें

- क्या वह आपके जीवन के कई क्षेत्रों में आपको नियंत्रित करने और आप पर हावी होने की कोशिश कर रहा है?
- क्या वह क्रूर और गिरा हुआ व्यक्ति है? क्या आप उसके आसपास रहने पर शारीरिक या मानसिक रूप से असुरक्षित महसूस करते हैं?
- क्या आपको ऐसा महसूस होता है कि आप चाहे जो कुछ भी कर लें आप उसे खुश नहीं कर सकते या लड़ाई को रोक नहीं पाते?
- यदि वह आपको शारीरिक या मानसिक रूप से चोट पहुंचाता है तो क्या वह बहुत कम या कोई सहानुभूति नहीं दिखाता?
- क्या वह आपसे कहता है कि लड़ाई आपकी गलती के कारण हुई?

ये सभी संकेत हैं कि आप एक बीमार रिश्ते में हैं।

एकबारगी होने वाली घटनाएँ खतरे या चेतावनी का संकेत हो सकती हैं कि:

- हालात बिगड़ते जा रहे हैं।
- आपका रिश्ता एक जहरीली दिशा में जा रहा है।
- आप और आपके साथी को रिश्ते में मदद की ज़रूरत है।
- आप या आपके साथी को विवाद या चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से निपटने के लिए सहायता की आवश्यकता है।
- आप और आपके साथी को युगल या व्यक्तिगत परामर्श की आवश्यकता हो सकती है।
- आप इस बात पर विचार करना चाह सकते हैं कि अगर ऐसा दोबारा होता है तो आप क्या करेंगे।
- आप और आपका साथी क्रोध, हताशा, चोट, डर आदि भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए स्वस्थ तरीके तलाश सकते हैं।

शोषण एक बार की घटना हो सकती है यदि यह:

- गंभीर (उदाहरण के लिए, आप या किसी और को नुकसान पहुंचाने की धमकी या वह किसी पालतू जानवर सहित - आप या किसी और को नुकसान पहुंचाता है) हो।
- योजना बनाकर/पहले से तैयारी करके (उदाहरण के लिए, वह आपका बैंक खाता बंद कर देता है, जानबूझकर आपकी पढ़ाई बंद करा देता है, या जानबूझकर आपको गर्भवती बना देता है) किया गया हो।

यहां तक कि एकाध बार होने वाली घटनाओं के बारे में किसी काउंसलर, फैमिली प्रिजर्वेशन वर्कर, या किसी अन्य भरोसेमंद पेशेवर, जैसे आपके परिवार के डॉक्टर से बात करना उपयोगी हो सकता है कि क्या हुआ है। जो लोग आपके साथ भावनात्मक तौर पर नहीं जुड़े हैं, उनके पास अक्सर उपयोगी परख और मददगार सुझाव हो सकते हैं। वे आपके साथी के व्यवहार के पैटर्न को भी देख सकते हैं जिन पर दूसरे लोग गौर नहीं कर पाते।

घरेलू हिंसा और शोषण आमतौर पर व्यवहार के एक बड़े पैटर्न का हिस्सा होते हैं।

घरेलू हिंसा के सभी मामले आप पर नियंत्रण करने के बारे में हैं।

शोषणकर्ता आप पर पूरा नियंत्रण करना चाहता है ताकि:

- आप छोड़कर नहीं जाएं (भले ही वह आपको नियंत्रण के रूप में आपको छोड़कर जाने की धमकी का इस्तेमाल करता है)।
- वह अपने आपको आप और दूसरों से बेहतर मानता है (उसके पास अक्सर बहुत कम आत्म-सम्मान होता है लेकिन उसका अहंकार बहुत ज्यादा होता है)।
- उसे ऐसा महसूस होता है मानो समुदाय में उसे सम्मानपूर्वक देखा जाता है (यह उसके अहंकार की ज़रूरतों को पूरा करने की कोशिश का हिस्सा है)।

सामान्य प्रकार के दो पर्सनैलिटी डिसऑर्डर जो शोषक व्यवहार में बदल जाते हैं, निम्न हैं:

नार्सिसिस्टिक पर्सनैलिटी डिसऑर्डर: नार्सिसिस्टिक पर्सनैलिटी डिसऑर्डर एक ऐसी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जिसमें व्यक्ति को अपनी प्रशंसा, श्रेष्ठता की भावना और सहानुभूति की कमी की तीव्र आवश्यकता होती है।

बॉर्डरलाइन पर्सनैलिटी डिसऑर्डर: बॉर्डरलाइन पर्सनैलिटी डिसऑर्डर से ग्रसित लोग अस्वीकृति और छोड़ दिए जाने के प्रति संवेदनशील होते हैं और इससे बचने के लिए नियंत्रण रखने वाले व्यवहार का इस्तेमाल कर सकते हैं।

यदि आप अपने साथी में इनमें से किसी भी लक्षण को देखते हैं, तो इस बात की अधिक संभावना हो सकती है कि आपका संबंध शोषणकारी हो जाए। अपने तथा अपने संबंधों के लिए किसी काउंसलर या किसी भरोसेमंद पेशेवर की सहायता लेना एक अच्छा विचार साबित हो सकता है।

शोषण ऐसी बातों से शुरू हो सकता है जो उस समय भले ही छोटी लगें, उदाहरण के लिए, आपके कपड़ों की पसंद, आप कैसे दिखते हैं, या किसी रेस्तरां में आप ऑर्डर के लिए क्या चुनते हैं, की बुराई करना। वे आपसे कहते हैं कि आप अपने कुछेक दोस्तों के साथ समय न बिताया करें। हो सकता है कि इसकी शुरुआत ऐसे कुछ यौन कृत्यों को करने के लिए कहने से हो सकती है, जिनसे आप थोड़ा असहज हों, लेकिन आप इस बात को मान लेते हैं। शुरुआत में जिस व्यवहार को आप "छोटी सी बात" या "खास बुरा नहीं" मान रहे थे, समय बीतने के साथ वे अधिक जबरदस्ती भरे और असुविधाजनक हो सकते हैं।

उबलते पानी में मेंढ़क को डालने वाले एक उदाहरण का अक्सर इस्तेमाल किया जाता है।

अगर आप मेंढ़क को खौलते पानी में डालेंगे तो वह सीधे बाहर कूद जाएगा।

यदि आप एक मेंढ़क को गुनगुने पानी में डालेंगे और पानी को धीरे-धीरे गर्म करेंगे तो मेंढ़क पानी के खौलने तक बाहर नहीं निकलेगा।

यहां खास बात यह है कि जैसे ही संबंध में आप शोषण देखते हैं, उदाहरण के लिए, अगर पहली ही मुलाकात में कोई आपको थप्पड़ मारता है, तो आपको तत्काल उस मुलाकात को खारिज कर देना चाहिए और उस व्यक्ति को दोबारा मिलने से इंकार कर देना चाहिए।

दूसरी ओर, आप एक ऐसे रिश्ते में जुड़ सकते हैं, जिसकी शुरुआत अच्छी होती है और आप इस व्यक्ति के प्रेम में पड़ जाते हैं। हो सकता है कि आप साथ-साथ रहने लगें, शादी कर लें और आपके बच्चे हो जाएं। अब तक आपने इस रिश्ते को चलाने के लिए अपना बहुत कुछ लगा दिया है और अब इस संबंध से बाहर निकलना बहुत मुश्किल है। धीरे-धीरे आपका साथी छोटी-छोटी बातों के लिए आपकी बुराई करना शुरू करता है, और कभी-कभार कठोर बातें भी कह देता है। हो सकता है कि वह आपको अपने साथ घर में रहने के लिए कहने से शुरुआत करे और चाहे कि आप अपने दोस्तों और परिवार से न मिलें। हो सकता है कि वह आप पर रोक लगाए कि आप क्या कर सकते हैं, किससे मिल सकते हैं, और किस चीज पर धन खर्च कर सकते हैं। शुरुआत में यह चीजें धीरे-धीरे शुरू होती हैं, और हो सकता है कि आप उस समय इन पर खास ध्यान न दें, लेकिन समय बीतने के साथ-साथ स्थिति खराब होती जाती है। यह उसी मेंढ़क की तरह है जिसे शुरुआत में गुनगुने पानी में रखा गया था और फिर इस पानी को धीरे-धीरे गर्म किया गया। एक दिन आपको अहसास होता है कि आप खौलते पानी में हैं और आपको हर हाल में इससे बाहर निकल जाना चाहिए!

घरेलू हिंसा से जुड़े सामान्य मिथकों पर गौर करना

| मिथक | तथ्य |
|--|---|
| घरेलू हिंसा की घटनाएं अक्सर नहीं होती हैं | तीन में से एक महिला और छह में से एक पुरुष को शारीरिक या यौन शोषण का सामना करना पड़ता है |
| घरेलू हिंसा केवल शारीरिक होती है | घरेलू हिंसा मौखिक, भावनात्मक, शारीरिक, आध्यात्मिक, यौन जनित और आर्थिक हो सकती है |
| घरेलू हिंसा केवल पिछड़ी जातियों, प्रवासियों या अल्पसंख्यक समुदायों में पाई जाती है | घरेलू हिंसा कोई भेदभाव नहीं करती-यह किसी के साथ भी हो सकती है |
| किसी शोषण भरे संबंध से निकलना आसान है | शोषण भरे संबंध से निकलना आसान नहीं है। जब निकलने का प्रयास किया जाता है, तो व्यक्ति के शोषण की घटनाओं में बढ़ोतरी हो सकती है |
| मादक द्रव्यों के सेवन, बेरोजगारी, या तनाव के कारण व्यक्ति शोषक बन जाता है | इनमें से किसी के कारण घरेलू हिंसा नहीं होती लेकिन इनको बहाने के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है और इससे शोषण की घटनाओं में बढ़ोतरी हो सकती है |
| अभिभावकों के शोषण संबंधों का बच्चों पर असर नहीं पड़ता | घरेलू हिंसा की घटनाओं को देखने से बच्चों में भावनात्मक और व्यावहारिक समस्याएं पैदा हो सकती हैं |

आगे कहाँ जाएं

अगर आपको लगता है कि आपका रिश्ता शोषणकारी हो सकता है, लेकिन इस संबंध में आप किसी नतीजे पर नहीं पहुंच पा रहे, तो "[घरेलू हिंसा को पहचानना संबंधी चेकलिस्ट](#)" देखें। साथ ही, किसी फैमिली काउंसलर या अन्य भरोसेमंद पेशेवर से भी बात करें।

अगर आपको लगता है कि आपका रिश्ता शोषणकारी हो सकता है लेकिन कभी-कभार मामला ठीक लगता है। या, यदि आप पाते हैं कि आप उस व्यक्ति की बुराईयों को ढंक रहे हैं जो आपका शोषण कर रहा है, तो "[घरेलू हिंसा का चक्र](#)" संबंधी जानकारी देखें। साथ ही, किसी फैमिली काउंसलर या अन्य भरोसेमंद पेशेवर से भी बात करें।

यदि आपको लगता है कि आपको जल्दी ही निकल जाने की जरूरत है, क्योंकि आपकी स्थिति असुरक्षित है तो "[सुरक्षा योजना](#)", "[खतरे के संकेत](#)" और "[सुरक्षित रूप से छोड़ना](#)" संबंधी 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।