

ਤਕਰਾਰ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (“ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ” ਦੇਖੋ।)

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਕ ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਮਾਯੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾੜੂ ਕਰਕੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬਿਹਤਰ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਸ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਓਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਇਸ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸੱਚੇ ਮਨ ਨਾਲ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਤੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਬਾਹਰ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਪਰ ਸੈਂਕੜੇ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕੁਝ ਕਰਜ਼ਾ ਲਹਿ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਿੱਲ ਤਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਜ਼ੇ ਹੇਠ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਮਕਸਦ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੀ ਉਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੋਨੋਂ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

- ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਬੇਰਹਿਮ ਅਤੇ ਹੋਛਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?
- ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੜਾਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਹੈ?

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਹੋ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਾਲ ਝੰਡੀ ਜਾਂ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ:

- ਗੱਲਾਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਬੰਧ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸੇਧ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤਕਰਾਰ ਜਾਂ ਔਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜੋੜੇ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਗੁੱਸੇ, ਮਾਯੂਸੀ, ਸਦਮੇ, ਡਰ, ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜੇ ਇਹ:

- ਗੰਭੀਰ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)।
- ਵਿਉਂਤਬੰਦ/ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਅਣਚਿਤਵੇ ਗਰਭ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ)

ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ, ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੇਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪੇਸ਼ਾਵਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਅਕਸਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੂਝ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੀ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਉਗੇ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਇਕ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ)।
- ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਸ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਵੱਡੀ ਹਉਮੈਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
- ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਸ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਇਹ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ)।

ਸੁਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ:

ਨਾਰਸੀਸਿਸਟਿਕ ਪਰਸਨੈਲਟੀ ਡਿਸਔਰਡਰ: ਨਾਰਸੀਸਿਸਟਿਕ ਪਰਸਨੈਲਟੀ ਡਿਸਔਰਡਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਡਿਆਈ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ, ਵਧੀਆਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਬੌਰਡਰਲਾਈਨ ਪਰਸਨੈਲਟੀ ਡਿਸਔਰਡਰ: ਬੌਰਡਰਲਾਈਨ ਪਰਸਨੈਲਟੀ ਡਿਸਔਰਡਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਛੋਟੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਨਾ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਤੀਰੇ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ “ਛੋਟੇ” ਜਾਂ “ਬਹੁਤੇ ਮਾੜੇ ਨਹੀਂ” ਲੱਗਦੇ ਸੀ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਜਿਹੜੀ ਆਮ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੱਛੂ ਵਾਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ।

*ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੱਛੂ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।
 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੱਛੂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡੱਛੂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉਬਲਣ ਤੱਕ ਉੱਥੇ ਰਹੇਗਾ।*

ਖਿਆਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਪਹਿਲੀ ਡੇਟ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਥੱਪੜ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੇਟ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿਉਗੇ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਵੀ ਮੂਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਵੈਸਟ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਉਹ ਛੋਟੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਚੁਭਵੀਂ ਟਿੱਪਣੀ ਵੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੋਲ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ। ਉਹ ਇਹ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਇਹ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਡੱਛੂ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੋ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ!

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਆਮ ਮਿੱਥਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ

ਮਿੱਥਾਂ	ਤੱਥ
ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ	3 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਅਤੇ 6 ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ
ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜ਼ਬਾਨੀ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਸਰੀਰਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਕਾਮੁਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਿਰਫ ਗਰੀਬਾਂ, ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ - ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ	ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਪੀੜਤ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ
ਬੁਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਜਾਂ ਸਟਰੈੱਸ ਕਰਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਪਰ ਇਹ ਬਹਾਨੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ	ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਸਲੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

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 ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ”* 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 ਐਮ ਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।