Neighbours, Friends & Families

Immigrant & Refugee Communities

दुर्व्यवहार क्या होता है, जानिए

अपमानजनक व्यवहार का उद्देश्य ककसी अन्य व्यक्ति पर कनयंत्रण करना, उसे बेइज़्ज़त करना और डराना-धमकाना है। ककसी पर कनयंत्रण न कर पाने के कारण दुव्ययवहार नही ककया जाता - यह एक कवकल्प है।

दुव्ययवहार कवषमलैंककि (heterosexual) और समलैंककि (same-sex) ररश्तं दतनतं में हत सकता है। मदय और औरत, दतनतं कत ररश्े में दुव्ययवहार का सामना करना पड़ सकता है, जबकक मुख्य कारण यह है कक हम अकधकतर औरततं के क़िलाफ़ कहंसा पर ही ध्यान देते है कक उन पर यौन- कहंसा या कहंसा सकहत बार-बार और भिीर रुप से दुव्ययवहार का सामना करने की अकधक संभावना हतती है, कजसके कारण चतट लिती है या मौत हत जाती है।

दुव्ययवहार की कतई सीमा नही हतती। ऐसा ररश्े में हतते हुए, जब दतनतं का ररश्ा समाप्त हत रहा हत या ररश्ा समाप्त हतने के बाद भी हत सकता है।

नीचे कुछ अपमानजनक व्यवहारतं की एक त्वररत जांच-सूची दी िई है, जत आपकत अपने ररश्े में नज़र आ रहा हतिा। क्या आपका साथी:

- ☐ आपके साथ ऐसा व्यवहार करता है, जैसे आप दीन-हीन थे और आपकत पूरी तरह से अपने कनयंत्रण में रखना चाहता है?
- ☐ आपकत एक व्यक्ति के तौर पर नही, बक्ति आपकत अपना ही रूप मानता है?
- ☐ अपना काम कनकालने के कलए बेबस सा बन जाता है?
- ☐ अपनी पसंद के कपड़े पहनने के कलए कहता है या आपके कपड़तं में ककमयां कनकालता है?
- ☐ आपकत कहता है कक आप ककसी कत दतस्त/सहेली बना सकते हत या आप ककसके साथ बात कर सकते हत?
- ☐ लिातार पूछता रहता है कक आप कहां है, आप क्या कर रहे है और आपके साथ कौन है?
- ☐ आपसे सलाह ककए कबना या आपकी सहमकत के कबना ऐसे फ़ैसले करता है, कजससे आप पर और पररवार दतनतं पर असर पड़ता है।
- ☐ आपकत सज़ा देते समय स्नेह नही दर्ायता?
- ☐ अकेले में या सबके सामने आपकत नीचा कदखाता है, आपकी कसम खाता या बेइज़्ज़त करता है?
- ☐ आपकी पढाई में सुधार करने की आपकी कतकरर्तं कत कम आंकता है और आपकत कहता है कक तुम फ़ेल हत जाओिे?
- ☐ आपकी फतन कॉल्स, मूल संदेर्, ईमेल्स, सतर्ल मीकडया पर नज़र रखता है?
- ☐ आपके सतर्ल मीकडया, ईमेल या बैंक खाततं के पासवडय बताने के कलए आप पर दबाव डालता है?
- ☐ आपकत अनचाही, अश्लील तस्वीरें भेजता है और बदले में आपकत कुछ भेजने के कलए कहता है या सतर्ल मीकडया पर आपकी संवेदनर्ील फतटत साझा करने की धमकी देता है?
- ☐ आपकत फतन करने से रतकने या आपके दतस्ततं /सहेकलयतं या पररवार से कमलने से मना करने के बहाने ढूंढता है?

COSTI

☐ आपका सामान् रिब कर देता है या आपकी काययभार कडलीट कर देता है?

☐ सामाकजक या स्कूल के काययक्रमतं मे कबना बुलाए पहुंच जाता है?

☐ अन्य लततिं द्वारा ध्यान देने या बातचीत करने से बहुत अकधक और अनुकचत ढंि से ईर्ष्याय करता है?

☐ आपसे कबना पूछे आपके पसय से पैसे कनकाल लेता है?

☐ लातिार आपके चि के बारे मे प्रश्न पूछता है या आपके पैसतं पर कंटरतल करना चाहता है?

☐ औरततं के क़्लिाफ़ कहंसा कत सही ठहराने के कलए धाकमयक या आध्याक्तकि आस्थाओ का सहारा लेता है?

☐ आपके द्वारा पहले से ही इनकार ककए जाने के बावजूद आप पर नर्ीली दवा या र्राब पीने का दबाव डालता है?

☐ आपके मना करने पर र्ारीररक संबंध बनाने के कलए दबाव डालता है या आप पर उन यौन कितकवकधयतं मे भाि लेने के कलए ज़तर डालता है, जत आपकत नापसंद है या कजससे पीड़ा हतती है?

☐ वस्तुएं फेंकने, दरवाज़ा ज़तर से बंद करने या दीवार पर मुक्का मार कर ग़ुस्सा कदखाता है?

☐ र्ारीररक ताकत का इस्तेमाल करने की धमकी देता है या आपकत डराने के कलए हकथयार कदखाता है?

☐ यकद आप छतड़ कर जाते है, तत क्या आपकत या अन्य लततिं कत मारने की धमकी देता है?

☐ यकद आप छतड़ कर जाते है, तत अपने आप कत मारने की धमकी देता है?

☐ र्ारीररक ताकत का इस्तेमाल करता है?

☐ अपनी समस्याओ, एहसास और अपमानजनक दुव्ययवहार के कलए आपकत दतषी ठहराता है?

यकद आपने कुछ या सभी बॉक्स पर कनर्ान लिाए है, तत आपकत अपने ररश्ते का मूल्यांकन करना चाकहए।

यकद आपकत इस बात की कचंता है कक आपका साथी आपके बतलने या कुछ करने पर कैसे प्रकतकक्रया देिा, तत ऐसे अपमानजनक ररश्ते मे रहना थकाने वाला और डरावना हत सकता है। यकद आप दतनतं एक ही कॉलेज मे जाते है, आपकत अपने दुष्कमी के साथ ही कक्षा मे जाना पड़ सकता है या उन्ही समूहतं मे मेलजतल करना पड़ सकता है। ये बाते आपका तनाव बढा सकती है।

कवदेर्ी कॉलेज मे पढने की वजह से मदद मांिने मे अकतररि रुकावट आ सकती है। घर से दूर हतने की वजह से कई छात्र अपने आपकत अपने भरतसेमंद सहायता नेटवकय से अलि-थलि महसूस कर सकते है। सांस्कृकतक दबाव महसूस करने की वजह से कई लति अपने पररवारतं से अपनी डेकटंि वाली कजंदिी कत िुप्त बनाए रखने मे और अकधकतर अपने ररश्ते मे हत रहे दुव्ययवहार के बारे मे कुछ नही बतलते।

याद रखे, आप अकेले नही है । आपके कलए सहायता मौजूद है।

आप यह देखने पर भी कवचार कर सकते है कक आपके कॉलेज मे कौन सी सहायता या संसाधन उपलब्ध है।

- Good2Talk at 1-877-949-6051 ओंटारियो मे कॉलेजो और वश्विवद्यिालयो मे भाग लेने वाले छात्रो के लिए।
- यकद आप हेल्पलाइन का उपयति करना चाहते है, तत आप असॉक्तडि वुमैन'स हेल्पलाइन मे 1-877-949-6051 या 1.833.286.9865 (TTY) पर 200 से अकधक भाषाओ मे 24/7 उपलब्ध सहायता के कलए पर कॉल कर सकते है।
- मदद के कलए 211
- यकद आप फ्रैंच मे सेवाएं चाहते है, तत आप 1-877-336-2433 या 1-866-860-7082 (ATS) पर FEM'AIDE कत कॉल कर सकते है।

अकधक जानकारी के कलए **www.immigrantandrefugeenff.ca** पर जाएं।

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association of Toronto.

This project is funded by the Government of Ontario. Ontario

COSTI