

बलपूर्वक नियंत्रण (कोअरसिव कंट्रोल) क्या होता है?

बलपूर्वक नियंत्रण पारिवारिक एवं घरेलू हिंसा का कम दिखाई देने वाला भाग होता है जो किसी को भी प्रभावित कर सकता है, भले ही वे किसी भी पृष्ठभूमि से हों। यह तब होता है जब कोई व्यक्ति चालबाजी या भय के इस्तेमाल से किसी दूसरे व्यक्ति, जैसे कि पति या पत्नी, पार्टनर (जीवनसाथी), या परिवार के किसी सदस्य पर नियंत्रण करने या उसपर हावी होने की कोशिश करता है।

बलपूर्वक नियंत्रण (कोअरसिव कंट्रोल) को समझना

प्रवासी और शरणार्थी समुदाय

बलपूर्वक नियंत्रण कैसा दिखाई देता है?

बलपूर्वक नियंत्रण का उद्देश्य किसी अन्य व्यक्ति पर अधिकार जमाना होता है। प्रवासी और शरणार्थी व्यक्ति-विशेषों के लिए, निम्नलिखित परिस्थितियाँ बलपूर्वक नियंत्रण किए जाने के मौके बढ़ा सकती हैं:

इमीग्रेशन स्टेट्स (प्रवासन स्थिति) और डिपोर्ट किए (देश से निकाले) जाने का भय



आपके पति या पत्नी, पार्टनर (जीवनसाथी) या उनका परिवार आपके ऊपर नियंत्रण बनाए रखने, आपको देश से निकाले जाने की धमकी देने या दस्तावेजों को अपने कब्जे में रखने के लिए आपकी प्रवासन स्थिति का प्रयोग कर सकते हैं। उदाहरण के लिए:

- यदि आप रिश्ता छोड़कर जाने की कोशिश करते/ती हैं, तो इमीग्रेशन प्राधिकरणों या पुलिस के पास आपकी रिपोर्ट करने की धमकी देना
- आपके वीज़ा कागज़ातों में सहायता देने या उन्हें पूरा करने से मना करना, ताकि वे आपको उनके ऊपर निर्भर बनाए रखें।

सांस्कृतिक या धार्मिक प्रत्याशाएँ



आपके पति या पत्नी, पार्टनर (जीवनसाथी) या उनके परिवार का कोई सदस्य आपके व्यवहार को और आप किससे बात कर सकते/ती हैं, इसे नियंत्रित करने के लिए सांस्कृतिक या धार्मिक विचारधाराओं का प्रयोग कर सकता है। वे आपकी धार्मिक या आध्यात्मिक विचारधाराओं का पालन करने से भी आपको रोक सकते हैं। उदाहरण के लिए:

- आपको "पारंपरिक तरीके" से पेश आने के लिए मजबूर करना, क्योंकि आप एक महिला हैं।
- आपको धार्मिक सेवाओं या सांस्कृतिक समारोहों के लिए जाने से रोकना।

आर्थिक निर्भरता और नियंत्रण



आर्थिक दुर्व्यवहार में आपको अपने खुद के पैसों तक पहुँच प्राप्त न करने देना, या इन्हें खर्च करने के आपके तरीके को नियंत्रित करना शामिल हो सकता है। उदाहरण के लिए:

- बैंक एकाउंट पर नज़र रखना, आपको उन एकाउंट्स तक पहुँच प्राप्त न करने देना, या आपको अपनी ज़रूरत की चीज़ों के लिए पैसे देने से मना करना।
- आपके परिवार से दहेज भुगतानों की मांग करना।
- यह कहकर आपको डराना कि यदि उनकी आर्थिक मांगें पूरी नहीं की जाती हैं तो वे विवाह तोड़ देंगे।

भाषा संबंधी बाधाएँ और अलगाव



आपके पति या पत्नी, पार्टनर (जीवनसाथी) या उनका परिवार आपकी सीमित अंग्रेज़ी का फायदा उठाकर आपको सहायता खोजने या अपने अधिकारों के बारे में समझने से रोक सकते हैं। उदाहरण के लिए:

- आपको भाषा-कक्षाओं में भाग लेने या अंग्रेज़ी बोलने वाले लोगों के साथ बातचीत करने से रोकना। ऐसा करना आपको लोगों से सहायता मांगने से सीमित कर सकता है।
- आपको अपने परिवार, मित्रों, पड़ोसियों से संपर्क करने या मिलने से और समुदाय में सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने से रोककर आपको अलग-थलग करना।

कानूनी प्रणाली का प्रयोग करना



ऐसा हो सकता है कि आपको ऑस्ट्रेलिया में अपने कानूनी अधिकारों के बारे में जानकारी न हो, जिसके कारण पति/पत्नी या पार्टनर (जीवनसाथी) आपके साथ चालबाजी करने या आपको डराने के लिए इसका प्रयोग कर सकते हैं। इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकता है:

- आपको सहायता हासिल करने या अपने अधिकारों का प्रयोग करने से रोकने के लिए आप पर कानूनी कार्रवाई करने की धमकी देना।
- ऑस्ट्रेलियाई कानूनों के बारे में आपसे झूठ बोलने के लिए आपके सीमित कानूनी ज्ञान का प्रयोग करना।

याद रखें, बलपूर्वक नियंत्रण हर किसी के लिए अलग-अलग दिखाई दे सकता है। यदि कुछ सही नहीं लगता है, तो सहायता खोजें और किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जो आपको समर्थन दे सकता है। अगले पृष्ठ पर कुछ सेवाओं की सूची दी गई है, जिनके साथ आप बलपूर्वक नियंत्रण के बारे में बात कर सकते/ती हैं।



आप इनसे संपर्क कर सकते/ती हैं:



inTouch Multicultural Centre Against Family Violence

सहायता कर्मचारियों से बात करने के लिए 1800 755 988 पर कॉल करें।
सुबह 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक खुला।
सोमवार- शुक्रवार
www.intouch.org.au



Safe Steps

संकटकालीन सहायता, सूचना और आश्रय के लिए 1800 015 188 पर कॉल करें।
दिन में 24 घंटे,
सप्ताह में 7 दिन खुला।
www.safesteps.org.au



1800RESPECT

घरेलू, पारिवारिक और यौन हिंसा से जुड़े परामर्श तथा सूचना और सहायता के लिए 1800 737 732 पर कॉल करें।
लाइव ऑनलाइन चैट उपलब्ध है।
www.1800respect.org.au



The Orange Door

पारिवारिक हिंसा के लिए अपने करीब सहायता की खोज करें।
www.orangedoor.vic.gov.au

आप क्या कर सकते/ती हैं?

दुर्व्यवहार की स्थिति को छोड़कर निकलना कठिन हो सकता है। आपको भय, आर्थिक समस्याओं, इमीग्रेशन से जुड़ी चिंताओं, और बलपूर्वक नियंत्रण का प्रयोग करने वाले व्यक्ति के साथ भावनात्मक संबंधों जैसी बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है। सहायता लेने का प्रयास करना और रिश्ता छोड़कर जाने के लिए कदम उठाना उचित होता है, जब आप ऐसा करने के लिए तैयार और सुरक्षित महसूस करें तो।



अपनी सुरक्षा के लिए एक योजना विकसित करें

अपनी सुरक्षा के लिए उठाए जाने वाले कदमों की एक योजना बनाएँ इसमें ऐसे सुरक्षित स्थानों की पहचान करना, जहाँ आप जा सकें, जैसे कि लाइब्रेरी या कम्युनिटी सेंटर (सामुदायिक केन्द्र) और आपातकालीन स्थितियों में संपर्क करने के लिए किसी भरोसेमंद व्यक्ति का होना शामिल है। बाई और सूचीबद्ध संगठन ऐसा करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।



घटनाओं के रिकॉर्ड बनाकर रखें

जब भी आपके साथ रिश्ते में बलपूर्वक नियंत्रण किया जाए, तो उन समयों के रिकॉर्ड बनाकर रखें - इसमें तिथियाँ, गवाह, और कोई भी अन्य विशिष्ट विवरण शामिल हैं।
इस दस्तावेज़ को एक सुरक्षित स्थान पर छिपाएँ।



कीमती चीज़ें और महत्वपूर्ण दस्तावेज़ छुपा दें

गहने जैसी कीमती चीज़ों और पहचान व इमीग्रेशन संबंधी कागज़ातों जैसे महत्वपूर्ण दस्तावेज़ों को छिपाने के लिए एक गुप्त और सुरक्षित स्थान खोजें।



अपने अधिकार जानें

विवाह, इमीग्रेशन, और घरेलू हिंसा कानूनों के संबंध में ऑस्ट्रेलिया में अपने अधिकार समझें। आपकी सहायता के लिए निःशुल्क कानूनी सेवाएँ उपलब्ध हैं।
और अधिक जानकारी के लिए Legal Help को 1300 792 387 पर कॉल करें।



सांस्कृतिक तौर पर संवेदनशील सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करें

सांस्कृतिक तौर पर संवेदनशील और दुभाषिए उपलब्ध कराने वाली सहायता सेवाएँ खोजें। ये सेवाएँ आपकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि का सम्मान करते हुए आपके लिए आवश्यक समझ-बूझ और सहायता प्रदान कर सकती हैं। बगल में दी गई सेवाओं की सूची देखें।