“ ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ? ”

ਮੰਗੇਤਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ 20 ਸੰਕੇਤ

ਜਦੋਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਕੇ ਵੇਖਦੇ ਆਂ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਆਂ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਕੇਤ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜੋ ਦਸ ਰਹੇ ਸਨ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਆਹ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਡਰਾਉਣਾ, ਔਖਾ, ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋਇਗਾ ।

“ਸੰਗੀਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇ **ਲਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ** ਮੇਰੇ ਜੀਜੇ ਨੇ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ । ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਉਖੱੜ ਗਿਆ ਤੇ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕੇ ਉਹ ਓਹੁਨੂੰ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਨਾਂ **ਮਨੰਣ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ।** ਮੈਂ ਕੀ ਕਿਹ ਸਕਦਾ ਸੀ ? ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦਾ ਛੋਟਾ ਭਰਾ ਸੀ ।”

“ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਉਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨੱਚ ਰਹੇ ਸਨ ‘ਤੇ ਮੈਂ ਅੰਦਰ ਮੈਹੰਦੀ ਲਾਵਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਸਦੀ ਭੈਣ ਅੰਦਰ ਆਈ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦਾ **ਪਰਿਵਾਰ ਟਾਕਸਿਕ (ਕਲੇਸ਼ੀ ਤੇ ਬੁਰਾ) ਹੈ, ਤੇ ਉਹਨੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਇਨਸਾਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ।** ਉਹਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕੇ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਣਵਿਆਹੀ ਔਰਤ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਸੜਦੀ ਹੈ । ਵਿਆਹ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹਿਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ **ਮੇਰੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲ ਗਏ** ।”

“ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਖਰ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਘਰਦੇ ਸਾਡੇ ਵਿਆਹ ਲਈ ਮੰਨ ਗਏ । ਪਰ ਅਰਦਾਸ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ **ਉਸਦਾ ਵਤੀਰਾ ਬਦਲ ਗਿਆ ।** ਉਹਨੇ ਕਿਹਾ ਕੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ‘ਚ ਅਜੇਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਤੇ **ਜੇ ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਕਦੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ** ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰਾ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਕਿਤੇ ਵੀ ਵਿਆਹ ਹੋਣਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਕਰਦੇਵੇਗਾ ।”

“ਉਹਦੇ ਘਰਦਿਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਛੇਤੀ ਪੰਜਾਬ ਆਉਣ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਤਰੀਕ ਅੱਗੇ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ । ਉਹਦੇ ਫੋਨ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਮਿੰਨਤਾਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਜੇ **ਉਹਦਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਵਿਆਹ ਨਾਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਵੇਗਾ । ਮੇਰਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮੰਨ ਰਿਹਾ**, ਪਰ ਸਾਡੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਬੁੱਕ ਸੀ ਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਉਹਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕੈਨਸਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ।”

ਪਿੱਛਲੇ 16 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ **ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ** ਨੂੰ ਹਜਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੇ ਡੇਟੀਂਗ ਤੇ ਵਿਆਹ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕੌਮੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਡੂੰਘਾਈ ਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੀ ਰਹਿਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਰੋਤ ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

"ਮੰਗੇਤਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ" ਦਾ ਨਾਮ ਦੇਕੇ **ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ** ਉਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੋਕੇ/ਠਾਕੇ/ਅਰਦਾਸ/ਮੰਗਣੇ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ — ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ — ਦਿਖਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਨੇ, ਤੇ ਜੋ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਨੇ।

ਇਹ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਚ ਰਿਹ ਰਹੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਤੇ ਸਰਵਾਇਵਰਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਖ ਰਹੇ ਸਨ, ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਚ ਕੋਈ ਵਿਆਹ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੰਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੂਚੀ (**ਗੈਰਸੰਪੂਰਨ**) ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰਨ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਕੇਤ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਣ ਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਤੇ ਸਥਿਰ ਸੰਬੰਧ/ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਦਿਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੋਚ ਨਵੀਂਆਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ 'ਚੋਂ ਮਜ਼ਾ ਘਟਾਉਂਦੀ ਨਹੀਂ — **ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਤੇ ਪਰਦਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ।**

ਆਪਣੀ ਅੰਤਰਆਤਮਾ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਗਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਝਿਜਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।** ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤ, ਗੈਰਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਤੇ ਦੋਸ਼ਹੀਣ (ਨੌਨ ਜੱਜਮੈਂਟਲ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ **ਹੈਲਪਲਾਈਨ** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬੀ** ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੀਅਰ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਮੰਗੇਤਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ 20 ਸੰਕੇਤ

1 ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ **ਮੇਲਚਾਲ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦਰਸ਼ਾਉਣਦੇ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ** ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ/ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕਦਰ, ਸਮਝ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ? (**"ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਤੇਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕੀ ਹੈ ?"**, ਜਾਂ **"ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ"**, ਜਾਂ **"ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਸੜਦੇ ਨੇ"**, ਜਾਂ **"ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ"**)

2 ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ—ਬੇਬੁਨਿਆਦੀ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣਾ—ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਆਪਣੇ **ਗੁੱਸੇ, ਖਿੱਜ ਜਾਂ ਤਨਾਵਪੂਰਨ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ** ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ **ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਜਾਂ ਕਥਨਾਂ ਦੀ ਸਵੈਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ?** ਕੀ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, **"ਅਤੀ ਭਾਵੁਕ"** ਜਾਂ **"ਪਾਗਲ"** ਹੋ ? ਕੀ ਉਹ ਅਕਸਰ ਬਿਤੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਓਦੋਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂ ਕਰਿਆ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਨਕਾਰਦੇ ਹਨ ? ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ, **"ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ"** ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਾਉਣਦੇ ਹਨ । (**"ਮੈਂ ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰਦਾ ਜੇ ਤੂੰ ਇਹ ਨਾਂ ਕਿਹਾ/ਕਰਿਆ ਹੁੰਦਾ..."** ਜਾਂ **"ਇਹ ਤੇਰੇ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ।"**)

3 ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀਆਂ **ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ** ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕੇ **ਸਭ ਠੀਕ ਨਹੀਂ** ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, **"ਤੁਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿਉਂਗੇ"** ਜਾਂ **"ਇਹਨੂੰ ਬਸ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ"** ।

4 ਗੱਲਾਂ ਟਾਲਣਾ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਗੋਲਮੋਲ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਤੇ/ਜਾਂ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ**, ਜਿਵੇਂ — ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਰਿਹਣ ਲੱਗੋਂਗੇ, ਤੇ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੌਣ-ਕੌਣ ਰਹੇਗਾ — ਬਾਰੇ ਜਵਾਬ ਜਾਂ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਟਲਦੇ ਜਾਂ ਝਿੱਜਕਦੇ ਹਨ ? ਕੀ ਉਹ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ **ਸਾਂਝੀਆਂ ਆਰਥਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ** ?

ਮੰਗੇਤਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ 20 ਸੰਕੇਤ

5 ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਜੋਰ-ਜਬਰਦਸਤੀ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ** ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ **ਸ਼ਰੀਰਕ ਸੰਬਧ** ਬਣਾਉਣ ਲਈ **ਦਬਾਅ** ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ? (**"ਆਪਣਾ ਵਿਆਹ ਤਾਂ ਹੋਣ ਹੀ ਵਾਲਾ ਹੈ..."**, ਜਾਂ **"ਤੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ?"**)

6 ਕਾਹ੍ਲੀ/ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ **ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਵਿਆਹ** ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬੁਹਤ ਜਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ? ਕੀ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੋਰਟ ਮੈਰਿਜ ਤੋਂ **ਮਨ੍ਹਾਂ** ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਕੋਰਟ ਮੈਰਿਜ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ? (**"ਆਪਾਂ ਕੋਰਟ ਮੈਰਿਜ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ; ਚਾਰ ਲਾਵਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਜਿਆਦਾ ਹੈ", "ਆਪਾਂ ਲਾਵਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲਾਵਾਂਗੇ ਪੂਰੇ ਬਾਜੇ-ਗਾਜੇ ਨਾਲ ।"**)

7 ਨਜ਼ਰ—ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ **ਸਖ਼ਤ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋ —** ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਨੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਰਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ — ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ **ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਾਲ ਜਾਂ ਮੈਸਜ ਕਰਕੇ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਨੇ ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਸਤ ਹੋ** ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ — ਤੁਹਾਡੀਆਂ **ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ** (ਫੋਨ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ- ਫੇਸਬੁਕ, ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ, ਟਵੀਟਰ ਆਦਿ- ਟਰੈਕੀਂਗ ਵਾਲੇ ਐਪ) ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ — ਤੇ/ਜਾਂ ਇਹ ਆਸ ਹੱਖਦੇ ਹਨ ਕੇ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਵਰਡ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?**

8 ਫਸੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ **ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ** ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਵਿਆਹ** ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੀ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ **ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਰਸਤਾ** ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ **ਉਤਮ ਵਿਕਲਪ** ਹੈ ।

sikhfamilycenter.org contact@sikhfamilycenter.org

ਮੰਗੇਤਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ 20 ਸੰਕੇਤ

9 ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਹੋਣੀ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ **ਅਤੀਤ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੁਹਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸਵਾਲ** ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ — ਤੇ **ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਪਰਦਾ** ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ? (**"ਮੈਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੂੰ ਸੁਚੀ ਹੈਂ; ਇਹ ਮੁੰਡਿਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ"** ; **"ਮੇਰੀ ਐਕਸ ਪਾਗਲ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਉਹਦੇ ਬਾਰੇ ਨਾਂ ਪੁੱਛੋ ਤੇ ਨਾਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰਿਓ !"**)

10 ਹਿੰਸਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ **ਹਿੰਸਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਜੋਰ ਦੇ ਦਮ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ** (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, **ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਧ ਨਾਲ ਧੱਕ ਦੇਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਜੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣਾ, ਚਿਜਾਂ ਸਿਟਣੀਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਧਮਕਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਰੋਕਣਾ**), ਜਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਕੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹਿੰਸਕ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਜਾਂ ਉਦਾਹਰਨ ਹੋਰਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਹਨ ?

11 ਹਲਾਤਾਂ ਦਾ ਬਦਤਰ/ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ **ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ**—ਲੜਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ, ਕਿਸੇ ਸਹੇਲੀ/ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੇ **ਇਰਖਾ**—ਦੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ, ਜਿਵੇਂ **ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਪਦਾਰਥ** ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ? (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, **ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣਦੇ** ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ **"ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ"** ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ **"ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਤੇ ਤੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ/ਕਰਦਾ ਐਂ !"**)

12 ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਜਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ 'ਚ ਘੋਟਾਲਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਵਿਚੋਲਾ ਤੁਹਾਡੇ **ਮੰਗੇਤਰ ਦੇ ਪਛਾਣ, ਪੇਸ਼ੇ/ਨੌਕਰੀ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗਲਤ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ?**

ਨੋਟ : ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ **ਸਰਕਾਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼**, ਜਿਵੇਂ ਕੀ **ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸ**, ਨਹੀਂ ਦੇਖੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਨੋਟ: ਵਿਚੋਲੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ! ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਹਾਵਨੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ 'ਚ ਅਰੇਂਜ ਮੈਰਿਜ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮਾਪੇ ਜਰੂਰੀ ਪੜਤਾਲ ਤੇ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ — ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਛਾਣਬੀਣ 'ਚ ਹੋਈ ਚੂਕ — ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਿਹਲਾਂ ਕੋਈ ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਡਿਵੋਰਸ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡ, ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ, ਆਦਿ — ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਖੜੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਉਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਜਨਬੀ ਹਨ ।

ਮੰਗੇਤਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ 20 ਸੰਕੇਤ

13 ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦ ਹੀ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**, ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼, **ਮਰਜ਼ੀ, ਰਾਏ** ਜਾਂ ਚੋਣ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ **ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼** ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

14 ਕਾਬੂ/ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਮੰਗੇਤਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ **ਹਰ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਬਰਕਰਾਰ** ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ — ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਪਮਾਨ ਨੂੰ ਹੱਸ ਕੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ **ਸਖ਼ਤ ਪਾਬੰਦੀਆਂ** ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ — ਕੇ ਤਸੀਂ ਕੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋ — ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮੀਦ ਤੇ ਸੋਚ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਢਲਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ **ਸ਼ਕਲ, ਕਪੱੜੇ, ਲਹਿਜੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਹਨ** — ਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਹਕੇ ਟਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ **ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ।**

15 ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਧਾਉਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ**, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਥਕ **ਸਵਤੰਤਰਾ ਤੇ ਲਗਣ ਵਾਲੀ ਪਾਬੰਦੀ** ਨੂੰ ਨਕਾਰਦੇ ਹਨ ? (**"ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਂਗੀ", "ਮੈਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾ ਲੈਣਾ ਹਾਂ", "ਸਾਡੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ"** ।)

16 ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ/ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ— ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਸੋਚੇ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਲਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਸ਼ਰਮ, ਬਦਨਾਮੀ, ਜਾਂ ਚੁਗਲੀ ਦੇ ਡਰ** ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ/ਸ਼ੁੱਭਚਿੰਤਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੇ **ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ** ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ?

ਮੰਗੇਤਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ 20 ਸੰਕੇਤ

17 ਆਰਥਿਕ/ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ **ਦਹੇਜ਼ ਦੀ ਮੰਗ** ਰੱਖੀ ਹੈ ? ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਕਰਜ਼ਾ ਚੁੱਕਣ, ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਂਝਾ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣ** ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ? ; ਜਾਂ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਹੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ **"ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੇ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ"** ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ? ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ "ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੇ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ" ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮੰਗਾਂ ਹਨ, ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਜਾਨਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ "ਤੋਹਫ਼ੇ" ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣਗੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, **ਕੋਈ ਖਾਸ ਗੱਡੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਹੇਠ ਨਹੀਂ; ਕਿਸੇ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਗਹਿਣੇ, ਪਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਲਾਕਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇ ਜਾਣਗੇ**) ? ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਆਖਰੀ ਮੌਕੇ ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੇ ਲੜਕੀ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ **ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ** ਜਾ ਸਕੇ ।

18 ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਸਾਰ ਹੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਚੱਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,** ਬਿੰਨ੍ਹਾ ਇਹ ਦੱਸੇ ਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਟੇਟਸ, ਸਹਾਇਕ ਸਿਸਟਮ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ? ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨਾ ਮੰਨਣ ਤੇ ਉਹ ਵੀਜ਼ਾ ਦੀ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਂ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ?

19 ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ **ਵਿਆਹ** ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ **ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਜਰੀਆ** ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ? ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ **ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ,** ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ **ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ।**

20 ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਚਿਜ ਦੇ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦੇ **ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਇਹਸਾਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ** ਉਸ ਨੂੰ **"ਰੋਮੈਂਟਿਕ"** ਤੇ **"ਭਾਵੁਕ"** ਕਿਹ ਕੇ ਜਾਇਜ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ?

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ **ਬੇਹੱਦ ਤਵੱਜੋ**, ਬੇਹੱਦ ਤਾਰੀਫ **(ਲਵ ਬਾਂਬਿੰਗ)** ਜਾਂ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਰਸਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ **ਸਾਰੀ ਖੁਸ਼ੀ** ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ?
- ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਗਵਾਹੀ ਦੇ ਸਕਣ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਸਲੂਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ **ਆਪਣਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ** ਹਨ **(ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਹ ਇੱਕ ਦਮ ਖਿੱਜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਬੇਹੱਦ ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)** ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗੇਤਰ ਨੇ ਕਦੇ ਇਹ **ਧਮਕੀ** ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਹ **ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਲੈਣਗੇ** ?

ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

ਮੰਗਣੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ **ਝਿਜਕਣਾ, ਰੁਕਣਾ, ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਠ ਜਾਣਾ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ।** ਭਰੋਸਾ ਓਥੇ ਹੀ ਟਿਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੱਚ ਹੋਵੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਖੈਰਿਅਤ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ **ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।**

ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਦੋਂ ਜਾਗੋ ਤਦੋਂ ਸਵੇਰਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ

ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ ਨੈਸ਼ਨਲ U.S. ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

866-SFC-SEWA (866-732-7392)

ਮੁਫ਼ਤ | ਗੁਪਤ | ਪੰਜਾਬੀ + ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ | ਨੌਨ-ਐਮਰਜੰਸੀ