

جبری (COERCIVE) کنٹرول کیا ہے؟

جبری کنٹرول عائلی و گھریلو تشدد کی کم دکھائی دینے والی قسم ہے جو کسی کو بھی متاثر کرسکتی ہے، ان کے پس منظر سے قطع نظر۔ یہ اس وقت واقع ہوتا ہے جب کوئی شخص کسی اور شخص، جیسے کہ میاں بیوی، پارٹنریا خاندان کے فرد کو ہتھکنڈوں اور ڈرا دھمکا کر قابو اور کنٹرول کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

جبری کنٹرول کو سمجھنا مہاجرین و ریفوجی کمیونٹیز

جبری کنٹرول کیسے دکھائی دیتا ہے؟

جبری کنٹرول کسی اور پر طاقت رکھنے کے بارے میں ہوتا ہے۔ مہاجرین و ریفوجی افراد کے لیے، درج ذیل صورتوں میں جبری کنٹرول واقع ہونے کے مواقع بڑھ سکتے ہیں:

لسانی رکاوٹیں اور تنہائی

آپ کی محدود انگریزی کا فائدہ اٹھا کر آپ کا شریک حیات، ساتھی یا اس کا خاندان آپ کو مدد تلاش کرنے یا آپ کو اپنے حقوق کو سمجھنے سے روک سکتا ہے۔ مثال کے طور پر:



- آپ کو زبان سیکھنے کی کلاسوں میں جانے یا انگریزی بولنے والے لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنے سے روکنا۔ اس سے آپ کی لوگوں سے مدد مانگنے کی صلاحیت محدود ہو سکتی ہے۔
- آپ کو اپنے خاندان، دوستوں، پڑوسیوں سے رابطہ کرنے یا ملنے اور کمیونٹی خدمات تک رسائی حاصل کرنے سے روک کر آپ کو الگ تھلگ کرنا۔

قانونی نظام کو استعمال کرنا

ہو سکتا ہے آپ آسٹریلیا میں اپنے قانونی حقوق کے بارے میں نہ جانتے ہوں، جس کی وجہ سے شریک حیات یا پارٹنر اسے جوڑ توڑ یا آپ کو خوفزدہ کرنے کے لیے استعمال کرے۔ اس میں یہ شامل ہو سکتا ہے:



- آپ کو مدد حاصل کرنے یا اپنے حقوق استعمال کرنے سے روکنے کے لیے آپ کو قانونی کارروائی کی دھمکی دینا۔
- آپ کے محدود قانونی علم کو استعمال کرتے ہوئے آسٹریلیا کے قوانین کے بارے میں آپ سے جھوٹ بولنا۔

یاد رکھیں، جبری کنٹرول ہر ایک کے لیے مختلف نظر آ سکتا ہے۔ اگر کچھ ٹھیک محسوس نہیں ہوتا، تو امداد حاصل کریں اور کسی ایسے شخص سے بات کریں جو آپ کی مدد کر سکے۔ اگلے صفحہ پر کچھ ایسی خدمات کا ذکر ہے جن سے آپ جبری کنٹرول کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

امیگریشن کی حیثیت اور ملک بدری کا خوف

ممکن ہے کہ آپ کا شوہر یا بیوی، شریک حیات یا ان کا خاندان آپ کی امیگریشن حیثیت یا ویزے کو اپنا کنٹرول برقرار رکھنے کے لیے استعمال کرتے ہوں، آپ کو ملک بدر کروانے کی دھمکیاں دیتے ہوں یا کاغذات کو اپنے پاس رکھنے کی دھمکیاں دیتے ہوں۔ مثال کے طور پر:



- اگر آپ اس رشتے سے الگ ہونے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ کے بارے میں امیگریشن حکام یا پولیس کو رپورٹ کرنے کی دھمکی دے کر۔
- آپ کو اپنا دست نگر رکھنے کے لیے آپ کے ویزے کے لیے مدد کرنے یا پیپروک مکمل کروانے سے انکار کرنا۔

ثقافتی یا مذہبی توقعات

آپ کا شریک حیات، ساتھی یا اس کے خاندان کے رکن ثقافتی یا مذہبی عقائد کا استعمال کر کے آپ کے رویے کو کنٹرول کرنے اور اس بات کو کنٹرول کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں کہ آپ کس سے بات کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کو آپ کے مذہبی یا روحانی عقائد پر عمل کرنے سے بھی روک سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر:



- آپ کو "روایتی طریقے" سے کام کرنے پر مجبور کر کے کیونکہ آپ ایک عورت ہیں۔
- آپ کو مذہبی خدمات یا ثقافتی اجتماعات میں جانے سے روک کر۔

مالی انحصار اور کنٹرول

مالی بدسلوکی میں آپ کو اپنے پیسوں تک رسائی نہ دینا شامل ہو سکتا ہے، یا کنٹرول کرنا کہ آپ انہیں کیسے خرچ کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر:



- بینک اکاؤنٹس کا سراغ لگانا، آپ کو ان تک رسائی کی اجازت نہ دینا، یا آپ کو اپنی ضرورت کی چیزوں کے لیے رقم دینے سے انکار کرنا۔
- آپ کے خاندان سے جہیز کی ادائیگی کا مطالبہ کرنا۔
- آپ کو یہ کہہ کر ڈرانا کہ وہ شادی ختم کر دیں گے اگر ان کے مالی مطالبات پورے نہیں ہوتے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

بدسلوکی والی صورتحال کو چھوڑنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو خوف، مالی مسائل، امیگریشن کے خدشات، اور جبری کنٹرول کرنے والے شخص سے جذباتی تعلقات جیسی رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ جب آپ ایسا کرنے کے لیے خود کو تیار اور محفوظ محسوس کریں تو مدد حاصل کرنا اور چھوڑنے کی طرف قدم اٹھانا ٹھیک ہے۔



اپنی حفاظت لیے ایک منصوبہ تیار کریں

اپنے تحفظ کے لیے ایک مرحلہ وار منصوبہ بنائیں۔ اس میں ان محفوظ مقامات کی شناخت کرنا شامل ہو سکتا ہے جہاں آپ جا سکتے ہیں، جیسے لائبریری یا کمیونٹی سنٹر اور ہنگامی حالات میں رابطہ کرنے کے لیے کسی قابل اعتماد شخص کا ہونا بائیں طرف درج تنظیمیں ایسا کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔



وقوعہ جات کو ریکارڈ کریں

اپنے رشتے میں جبری کنٹرول کے اوقات کا ریکارڈ رکھیں بشمول تاریخیں، گواہان، اور کوئی اور مخصوص تفصیلات۔ اس دستاویز کو کسی محفوظ جگہ پر چھپائیں۔



قیمتی چیزیں اور اہم دستاویزات چھپائیں

قیمتی سامان جیسے زیورات اور اہم دستاویزات شناختی اور امیگریشن کے کاغذات کو چھپانے کے لیے، ایک خفیہ اور محفوظ جگہ تلاش کریں۔



اپنے حقوق جانیں

آسٹریلیا میں شادی، امیگریشن، اور گھریلو تشدد کے قوانین کے سلسلے میں اپنے حقوق کو سمجھیں۔ مفت قانونی خدمات موجود ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے لیگل ہیلپ کو 1300 792 387 پر کال کریں۔



ثقافتی طور پر حساس خدمات تک رسائی

ایسی امدادی خدمات کو تلاش کریں جو ثقافتی طور پر حساس ہوں اور زبانی مترجم کی پیشکش کرتی ہوں۔ یہ خدمات آپ کے ثقافتی پس منظر کا احترام کرتے ہوئے آپ کو درکار تفہیم اور مدد فراہم کر سکتی ہیں۔ سائیڈ پر خدمات کی فہرست دیکھیں۔



آپ رابطہ کر سکتے ہیں:

inTouch ملٹی کلچرل سینٹر خاندانی تشدد کے خلاف

inTouch
Multicultural Centre
Against Family Violence

معاون عملے سے بات کرنے کے لیے
1800 755 988 پر کال کریں۔
صبح 9:00 بجے سے شام
5:00 بجے تک کھلے ہیں۔
پیر-جمعہ
www.intouch.org.au

Safe Steps

**safe
steps**

بحران میں مدد، معلومات اور رہائش
کے لیے 1800 015 188 پر کال کریں۔
ہر روز 24 گھنٹے،
ہفتے میں 7 دن کھلا ہے
www.safesteps.org.au

1800RESPECT

1800RESPECT

کال کریں 1800 737 732 پر گھریلو،
عائلی اور جنسی تشدد سے متعلق
مشاورت،
معلومات اور حمایت کے لیے۔
لائو آن لائن چیٹ دستیاب ہے۔
www.1800respect.org.au

The Orange Door

**the
orange
door**

اپنے قریب خاندانی تشدد کے لیے
مدد تلاش کریں۔
www.orangedoor.vic.gov.au