

## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ

<b>ਧਨ</b>	ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਜਾਂ ਸੈਂਟਰਲਿੰਕ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਵੇਰਵੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਕਾਹਦੇ ਉਪਰ ਖਰਚੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਘਰ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਪੈਸੇ ਮੇਰੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਾਰ ਮੇਰੀ ਹੈ?
<b>ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ</b>	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਪਰੋਂ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬੰਦਗੀ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
<b>ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ</b>	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਪਰੋਂ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਕੋਈ ਜਿਸ ਉਪਰ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
<b>ਕਰਜ਼ੇ</b>	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਉਪਰੋਂ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਉਪਰ ਲਏ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਲਈ ਕਰਜ਼ੇ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਕਰਜ਼ੇ।
<b>ਆਪਣਾ ਘਰ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ</b>	ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ, ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ, ਖਾਣੇ ਉਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
<b>ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ</b>	ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਚੁਨਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਹੈ।
<b>ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ</b>	ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
<b>ਸਵੈਮਾਣ</b>	ਆਪਣੇ ਸਵੈਮਾਣ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
<b>ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ</b>	ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਮਾਲਕ ਬਣ ਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਲਤ ਗੱਲ ਕਰੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ?
<b>ਜਾਂ</b>	ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ, ਕੁੱਟਦਾ ਮਾਰਦਾ, ਘਸੁੰਨ ਮਾਰਦਾ, ਥੱਕਦਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਰਦ ਬਰਾਬਰ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਇੱਜ਼ਤ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਉਪਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੰਖੇਪ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਉਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।